Karlfried Graf Dürckheim

WEG DER ÜBUNG-
GESCHENK DER GNADE

FRANKFURTER VORTRÄGE
Band II

Mit einem Anhang:

Einübung in die Meditation

Ein Gespräch

Bearbeitet und herausgegeben

von Christa Well

[redacted]

Norbert Friedrich Weitz Verlag

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Dürckheim, Karlfried Graf:
Weg der Übung - Geschenk der Gnade: Frankfurter Vorträge/
Karlfried Graf Dürckheim. Hrsg. von Christa Well. - Aachen:
N. F. WEITZ.

Bd. 2
ISBN 3-925177-06-X

Umschlaggestaltung: Ricarda Alexander, Hamburg
Satz: Walter Hörner, Aachen
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe

ISBN 3-925177-06-X

INHALT

Ich will sitzen
und schweigen
und hören,
was Gott in mir rede.

Meister Eckehart

Der Meister

Es gibt in der Exerzitienpraxis des Ostens Elemente, die, dem Prinzip nach wichtig, inhaltlich nie einfach auf unsere Kultur übertragen werden können, aber uns dennoch angehen, weil sie von allgemein menschlicher Bedeutung sind. Dazu gehört die Beziehung des Menschen zur Transzendenz und zum Leibe. Beides ist im christlichen Abendlande zu kurz gekommen.

Der ferne Osten hat immer den Leib als ein Medium des möglichen Einswerdens mit dem Göttlichen verstanden, während der christliche Westen, für den die Inkarnation, die Fleischwerdung des Wortes im Mittelpunkt steht, den Leib lange Zeit als ein Hindernis auf dem Wege zu Gott betrachtete.

Zweitens war unsere christliche Religiosität so stark auf den Glauben *an* eine Lehre ausgerichtet, daß der Glaube *aus* – der Erfahrung nämlich – zu kurz kam. Es war eine meiner Erschütterungen, als ich aus dem fernen Osten zurückkam, feststellen zu müssen, daß die christliche Kirche eigentlich die einzige der großen Weltkirchen ist, die den Menschen als Gläubigen auf der niedrigsten Stufe seines Bewußtseins festhält: der Mensch hat seine Triebe, dann die Ratio, dann ein Vermögen zum Wahrnehmen des Schönen, Wahren und Guten – darüber kommt das Heilige, zu dem er nur noch hintasten kann mit seinem Glauben, und im übrigen ist das der Vermittlung durch die Kirche vorbehalten. So wird der Mensch, der alles *hat, kann* und *weiß*, schließlich derjenige, der vom Wesen her nichts mehr *ist.*

Der Mensch wurde bisher gewarnt, seinen „nur subjektiven" – sprich gefährlich irreführenden – inneren Erlebnissen Gewicht beizumessen, während alle östliche Weisheit auf dem Ernstnehmen jener Erfahrungen des Menschen beruht, die ihn von innen her zu verwandeln vermögen und ihn frei machen können von den Bedingtheiten seiner Existenz in der Welt. Das ist östliche Weisheit, gründend auf der Erfahrung unserer eigenen Tiefe, mündend in einer Verfassung, die den Menschen nicht zur Weltflucht bringt, sondern zu einer Welt-Überwindung, die nirgends besser be-

wiesen werden kann als durch die Präsenz *in* der Welt.

Za-Zen ist in diesem Sinne eine Übung im Rahmen einer Form der östlichen Weisheit, die den Menschen dazu bereitet, die größere Wirklichkeit, die wir in unserem Wesen sind, innerlich zu vernehmen, ernst zu nehmen und sich von ihr her zu verwandeln.

Im Zusammenhang der Meditation als Verwandlungsübung taucht eine Frage auf, von der ich heute sprechen möchte. Wenn ein Mensch zum ersten Mal unabweislich von der anderen Wirklichkeit angerührt wird, dann erhebt sich die Frage nach dem, der selbst von dieser Wirklichkeit weiß, der versteht, bestätigt und weiterhelfen kann. Es entsteht die Frage nach dem *Meister*. – Wo sind die Meister?

Das ist eine Frage, die heute überall gestellt wird, vor allen Dingen auch von unserer Jugend. Sie wird dort vor allem gestellt, und mit Protest gestellt, wo Lehrer und Erzieher den Anspruch erheben, sie nicht nur vorzubereiten für den Existenzkampf, zur Leistung, zum Wissen und Können, sondern sich anmaßen, auch etwas vom rechten Menschen zu wissen. Dann erleben sie, daß die Vorstellung vom rechten Menschen bei uns sich reduziert hat auf den Menschen, der sich in der Welt durchsetzen kann, etwas Tüchtiges leisten kann und sich in der Gemeinschaft wohlverhält. Die Ethik des *Wohlverhaltens* in der Gemeinschaft sieht als Höhepunkt der menschlichen Entwicklung eine Persönlichkeit, auf die man sich verlassen kann, die eine saubere Weste hat, die für ihre Mitmenschen gut ist und ein tüchtiges Werk hinstellt.

Ja, was gibt es darüber hinaus denn noch?

Der Mensch, reduziert zum Funktionär, dem vor allem die objektiv meßbare Leistung abverlangt wird, der immer mehr zum Objekt wird, das rational verstanden und gewertet werden kann, dieser Mensch leidet je länger je mehr unter seiner eigentlichen Wirklichkeit, die rational nicht verstanden werden kann. Er leidet darunter, daß die Mächtigkeit seines Welt-Ichs die Tiefe seines Wesens immer weiter in den Schatten drängt.

Vor einiger Zeit sagte mir ein Psychoanalytiker: „Nun arbeite ich seit etwa 20 Jahren nur auf der Grundlage der Biographie, und ich spüre für mich selbst, daß da etwas nicht stimmt. Da meldet sich etwas anderes, es ist noch etwas anderes im Hintergrund."

Neulich bekam ich ein Buch von Sascha Nacht geschickt, dem großen freudianischen Psychotherapeuten in Frankreich. Er schreibt: „Ich werde mir mehr und mehr darüber klar, daß hinter dem Ich, das wir Freudianer bisher allein gesehen haben in seinen verschiedenen Stufen und Möglichkeiten, ein anderes Ich sitzt, das unbedingt ist, an das wir nicht mit den selben rationalen Kategorien herankommen. Ich nenne das *›l'être essentiel‹*" – und er gebraucht dazu meinen Begriff, den ich in Frankreich auch immer gebrauche. Auf meinen Brief schrieb er mir dann: „Sie haben ganz recht, wir sind auf einer Linie. Aber glauben Sie mir, meine Freunde folgen mir da keineswegs alle."

Manche Menschen werden krank, wenn sie ihre wesentliche Seite – nicht etwa nur die weibliche und künstlerische, sondern die *Wesens-Seite* – in sich nicht wahrgenommen haben. Wir wissen heute, daß mindestens ebenso sehr wie die Verdrängung sexueller Triebe die Verdrängung religiöser Sehnsucht den Menschen neurotisch machen kann. Dann plötzlich erleben die Menschen etwas und sagen: Da ist doch noch etwas anderes in mir – wer hilft mir, das an den Tag zu bringen?

Nicht unsere Erzieher, Lehrer, Ärzte, nicht unsere Psychologen, Psychotherapeuten und nicht unsere Seelsorger. Die haben alle wichtige Aufgaben, aber dieses ganz Besondere, das sich da in mir meldet, das bedarf einer ganz anderen Anerkennung und einer anderen Führung. Wo sind die Meister?

Der Meister ist etwas anderes als der Therapeut herkömmlichen Verständnisses, der einen seelisch geschädigten Menschen wieder in Ordnung bringen will. Selbst die Therapie, die von der Jung'schen Psychologie getragen wird, – die ja dieses Wesen als die Weise, in der das Überweltliche in uns anwesend ist, im Zentrum hat – wird praktisch doch meist so gehandhabt, daß, wenn jemand in einer Neurose steckt, nicht mehr kann und zum Therapeuten Jung'scher Prägung geht, der ihn auch in der Überwindung und Integrierung seines Schattens wieder welttüchtig macht und so eine Heilung im herkömmlichen Sinne erzielt. Damit ist die Angelegenheit doch in eine Therapie gemündet.

Bei dem Weg, den wir hier meinen, geht es um etwas total anderes. Da geht es nicht darum, daß der Mensch die

Angst verliert, daß er sinnvoll arbeiten kann, daß er wieder kontaktfähig wird, – obwohl das alles dazu gehört, genauso wie der Arzt, der die Schmerzen wegnehmen und die Gesundheit wieder herstellen soll, immer zu uns gehören wird. Aber es gibt noch ein weiteres, das bei uns zu kurz gekommen ist, nämlich *den initiatischen Weg.*

> Es geht bei dem initiatischen WEG um ein Entdekken einer Verfassung in uns selbst, die uns einer ganz anderen Dimension öffnet und gleichsam jenseits ist von Leben und Tod im kleinen Sinne, nicht als Gegenstand des Glauben-Müssens, sondern aus einer autonomen Erfahrung heraus.

Initiare heißt, das Tor zum Geheimen öffnen – zum eigentlichen Kern des Menschseins, zu jenem Ganz Anderen in uns, in dem das Absolute in uns anwesend ist und hervorkommen möchte. Wir stehen heute in einer Zeit, in der der Mensch beginnt, sich dem Ernstnehmen der *transzendentalen Erfahrung* als einer Wirklichkeit der Begegnung zu öffnen – einer Wirklichkeit, die rational nicht faßbar ist, aber eine zentrale Erfahrung darstellt.

Wirklichkeit hat das, was uns von innen her wirkt und bewirkt und verwandelt und uns auf eine höhere Stufe des Menschseins hebt. Wenn diese Dimension zum ersten Mal in uns anklingt, dann fragen wir nach dem Meister.

Es gibt heute unter denen, die nach dem Meister fragen, viele Jugendliche, die sich einmal den Drogen ergeben haben, die dort einen Augenblick ein besonderes Erlebnis hatten und merkten, daß in ihnen noch eine tiefere Schicht ist, daß da noch eine andere Dimension ist, die ernst zu nehmen ist. Aber die Droge ersetzt durch solche Erlebnisse *nicht* die legitime Form einer Arbeit an sich selbst, in der die Bewußtseinserweiterung Schritt für Schritt in einer Verwandlungsübung, wie wir sie auch hier pflegen, gewonnen werden kann.

Immer wieder wird mir berichtet: „Ich habe da etwas Unglaubliches erlebt. Ich habe gar nichts gedacht, und auf einmal war ich in einem merkwürdigen Zustand und etwas ganz, ganz Tiefes ergriff mich und machte mich ganz licht. Ich war so klar, wie eigentlich noch nie. Ich weiß nicht, was es war, ich weiß nur, das ist es, und ich muß eigentlich von dort her und auf das hin leben. Ich war hell-

wach, hatte keine Angst, und ich fühlte mich plötzlich ganz geborgen in allem. Wüßte ich nur jemanden, der mir das erklären könnte und mir hülfe, so zu werden, daß das, was ich da einen Augenblick erfahren habe, was mich von innen her angesprochen hat, mich dauernd begleiten könnte, daß ich mit ihm in Fühlung bleiben und es hervorkommen könnte aus mir heraus. Ich weiß, da ist ein Kern. Ich lasse mich davon nicht mehr abbringen."

Es gibt auch Priester – ich kenne deren einige –, die fragen: „Was ist eigentlich noch nicht vorhanden in meinem bisherigen Glauben? Ich kann nicht mehr beten. Es sagen mir meine Exerzitien nichts mehr. Aber ich habe neulich etwas gespürt – plötzlich war etwas ganz Tiefes da, etwas Unbedingtes, das nicht als Gott oder Christus zu erkennen war, aber in seiner Absolutheit die Angst, Verzweiflung und Trostlosigkeit im Bedingten dieser Welt aufhob – was war das, und wie kann ich dorthin kommen?"

Das ist die Frage nach dem Meister. *Der Meister* – so verstanden – ist also die Antwort auf eine Frage, die sich bei uns allen in einem ganz bestimmten Augenblick stellen kann.

Es sei gleich hier gesagt: wenn wir vom Meister sprechen, so handelt es sich nicht um jemanden, der den Anspruch erhebt: „Ich bin ein Meister – folge mir." Der Meister in dem Sinne, wie ich ihn gebrauchen will, bezeichnet die Qualifikation einer bestimmten Führungsrolle, die – und darum geht es mir heute ganz besonders – in jedem von uns liegt! Jeder von uns ist in seinem Wesen ein potentieller Meister. Nur von dorther können Sie das, wovon ich heute zu Ihnen sprechen möchte, in der richtigen Weise aufnehmen.

Ich erinnere mich noch an ein Gespräch, das ich mit einem Zen-Meister hatte. Ich fragte: „Was tut man eigentlich, um ein Meister zu werden?" Er antwortete: „Einfach den Meister, der man im Grunde ist, herauslassen." Wenn das so einfach wäre!

Christus spricht einmal etwa dies: So ihr einmal hineingeht in den Geist, der der Geist der Wahrheit ist, ihn in euch selber entdeckt, dann werdet ihr Dinge zu tun vermögen, die über das hinausgehen, was ich euch zeigen durfte.

Sie sehen an diesem Wort, daß auch in unserer Tradition dieser Gedanke als Richtung angelegt ist.

Nun *der Meister*: Spricht man vom Meister, so muß man in dreierlei Hinsicht über ihn sprechen: erstens von dem *ewigen Meister*. Das ist ein Prinzip, das geschaut wird in einem Urbild, einem Archetypus. Das zweite ist der *leibhaftige Meister* im Sinne eines Menschen, der in der Welt etwas von dieser Idee verwirklicht hat. Das dritte ist der *innere Meister* als das im Menschen als Verheißung, Möglichkeit und Auftrag erwachte Potential zur Verwirklichung des Ewigen Meisters in leibhaftiger Gestalt. Immer bedeutet das Wort ›Meister‹ eine Weise des Menschseins, in der das Leben, das Große LEBEN wirklich geworden ist in einer menschlichen Gestalt; in der es fähig war, sich in einem menschlichen Leben durchzusetzen gegen alles, was dem Offenbarwerden des göttlichen Seins in diesem Dasein im Wege steht: sich durchzusetzen gegen die Ratio, die sein muß, aber den WEG nicht versperren darf; sich durchzusetzen gegen die ethischen, die logischen und die ästhetischen Ordnungen, ohne die keine Gemeinschaft leben kann, die aber, wenn sie sich verhärten, dem LEBEN entgegen stehen. Mit der Idee des Meisters ist immer die Vorstellung des homo maximus verbunden, die des universalen Menschen, der das lebendige Sein in seiner Dreieinheit – in seiner *Fülle*, in seinem *Gesetz* und in seiner *Einheit* – in sich erfährt, in seiner eigenen Gestalt repräsentiert und im anderen Menschen wecken kann.

Der Meister ist nicht nur wie der Weise ein von der Ganzheit des Lebens verwandelter Mensch, der für sich selbst befreit ist von der Enge weltlicher Bedingtheiten, sondern er ist zugleich der, der anderen dazu verhelfen kann, das gleiche auch in sich selbst zu verwirklichen. Er vermag andere zu verwandeln, vermag den Funken überspringen zu lassen, und er sieht das als seinen Auftrag. Er sieht sich nicht nur als homo divinans, sondern als homo faber in einem ganz besonderen Sinne, nämlich bezogen auf den Menschen: Der Meister – das mensch-gewordene Große LEBEN, das Sein in seiner Dreieinheit manifestierend in dieser Welt.

Wo der Meister ist, ist auch der Schüler. Es gibt den Meister nur in bezug auf einen Suchenden, der bedingungslos den WEG des Lebens zu dieser Gestalt sucht. Der Schüler konstelliert den Meister. Wo der Schüler ist und nach dem

Meister ruft und wirklich ruft, begegnet ihm der Meister.

Das kann vielleicht der Hotelportier sein. Plötzlich, wenn Sie in einer Not sind, eben in jener Not, die den Meister konstelliert – ich übertreibe vielleicht im Beispiel, um Ihnen zu zeigen, worum es geht –, dann können Sie unter Umständen jemanden konstellieren, der aus dieser Not angesprochen etwas antwortet, und das ist die Antwort. Fragen Sie den nach 10 Minuten, so weiß er nicht mehr, was er geantwortet hat. Wie oft erlebe ich es, daß mich jemand darauf anspricht und sagt: „Was Sie neulich in der Stunde gesagt haben, war großartig!" Ich habe keine Ahnung mehr davon. Aber ich weiß dann, daß ich, in dieser konkreten Situation angesprochen, etwas antwortete. Es war eine geheimnisvolle Saite zwischen dem anderen und mir gespannt, und ein Dritter führte den Bogen – der Meister.

Der Meister ist also gleichsam eine antwort-gebende innere Gestalt aus der Fülle des Lebens, antwortend auf eine Situation der Not, die nach Verwandlung ruft, nach Veränderung, nach Neuwerden aus dem Wesen heraus. Der Meister ist das Große LEBEN, das sich durchgesetzt hat gegen das, was seiner Manifestation im Wege steht.

Der Schüler, der erwachen muß, damit der Meister in die Erscheinung tritt, ist derjenige, der von der Not gepackt ist mitten in seinem Gefängnis, in das ihn seine Ratio gestellt hat, der seine wohlgeordnete Lebensform festhält, der ausbrechen müßte, der einen Augenblick etwas erlebt hatte von dem Ganz Anderen und nun nach dem sucht, der ihm in diesem Augenblick weiterhilft. Aber *wie* weiterhilft? Er sucht nach dem, der ihn hinführt auf einen Verwandlungs-Weg – auf den WEG. Das ist eine Dreieinheit, die archetypisch im Menschen angelegt ist:

Meister – Schüler – WEG.

Es gibt keinen Meister und keinen Schüler ohne WEG. Denn was der Schüler vom Meister erwartet und was der Meister dem Schüler geben kann, ist eine Anweisung, eine Führung auf einem Weg, den der Schüler nun einschlagen muß, damit er sich dem Ziele nähert, um das es ihm jetzt geht: nämlich jene Verwandlung zu finden, die ihn immer mehr fähig macht, dieses geheimnisvoll andere Wesen in sich selbst zu vernehmen und dann auch in der Welt in seinem Tageslauf wirklich werden zu lassen.

Die Dreiheit *Meister – Schüler – WEG* ist eine unzertrenn-

liche Trinität. Und diese Dreieinheit ist das Instrument, in dem das Große LEBEN sich in unserer Menschenwelt, in unserem kleinen Leben durchzusetzen versucht. Meister – Schüler – Weg: der *Meister* als die Verkörperung dieses LEBENS. Der *Schüler*, der die Not der Getrenntheit von diesem LEBEN erfahren hat, der ahnt, was dieses LEBEN sein kann und der nach dem fragt, der ihn zu diesem LEBEN hin öffnet. Und der *WEG*, der uns eingeborene, aber schlafende Prozeß zum *Werden* jener menschlichen Gestalt, die das Sein unverstellt verkörpert. Der WEG, um den es da geht, ist der Weg, von dem *Christus* spricht: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben." Das ist eine Formel, die, wie auch immer sie für Christus in besonderer Weise gilt, ein allem Lebendigen eingeborenes Gesetz meint.

Das Wesen, das jeder von uns in seiner Tiefe ist, ist nicht ein kleines Bild unter anderen, sondern ist der uns eingeborene WEG als eine Folge von bestimmten Schritten, die wir durchlaufen müssen, so wie sie die Blume durchläuft vom Samen zur Knospe, zur Blüte, zur Frucht. Nur bleibt es bei den meisten Menschen stehen bei der vollendeten Blüte: der Mensch in der Fülle seiner Möglichkeiten – und dann wird er alt. Nein, eben nicht! Jetzt, da er sich zur Fülle seiner Möglichkeiten entwickelt hat, ist das Eigentliche erst fällig. Jetzt ist fällig, daß er eine Einkehr nach innen antritt, daß er die Frucht seiner Reife abwirft, die er selbst *ist* als der verwandelte Mensch. Dann ist er der, welcher die Integration gefunden hat zwischen seinem Welt-Ich und seinem Wesen und *in* der Welt wirkt, ohne viel zu tun, als einer, der vom Wesen her von dem Großen LEBEN zeugt.

Das ist es, was in dieser Dreieinheit *Meister – Schüler – WEG* inbegriffen ist. Seien Sie davon überzeugt, in dem Moment, in dem einer von uns die Frage wirklich stellt: „Wer kann mir da helfen?", weil in ihm etwas aufgegangen ist, eine Not, eine Not-*Wendigkeit* auf Grund einer Erfahrung, in dem Moment ist in ihm der Schüler erwacht, d. h. derjenige, der bereit ist hinzuhorchen, der bereit ist, etwas auf sich zu nehmen.

Was heißt es, diese Meisterwirklichkeit zu verwirklichen, den Meister als die Verkörperung des Großen LEBENS in seiner Dreieinheit, in *seiner Fülle*, *seinem Gesetz*

und *seiner Einheit*? Diese drei sind nicht das schöne Viele, das uns hier in der Welt umgibt, nicht die gesetzlichen Ordnungen, denen wir in der Welt unterliegen, nicht das Erlebnis der Gemeinschaft mit anderen Menschen. Sie sind drei Qualitäten des Seins, des Größeren LEBENS, die wir gerade *dort* als solche zu erleben vermögen, wo wir *in* der Welt machtlos sind, abgeschnitten sind von dem Vielen, alles haben hergeben müssen. Da kann plötzlich die ganz andere Fülle auftauchen. Es ist jene Gesetzlichkeit des Seins, jene sinngebende Tiefe, die wir dort zu erfahren vermögen, wo wir in der Welt vielleicht einmal beinahe zugrunde gehen an der Widersinnigkeit einer Situation. Wir können die Einheit des Größeren Lebens vielleicht dort als etwas uns Umfangendes erleben, wo wir in der Welt plötzlich in die Trostlosigkeit einer Verlassenheit fallen. Gott ist in den Schwachen mächtig! Er gibt dem am Sinn Verzweifelten den Sinn und nimmt die, die in der Welt verstoßen und einsam sind, plötzlich in seine Arme.

Der Meister verkörpert denjenigen, der um diese drei Dinge aus Erfahrung weiß – so sehr aus Erfahrung weiß, daß er in der Lage ist, zu einem Menschen, der zu ihm kommt, so zu sprechen, daß dieser in seiner Not etwas erfährt, an das er überhaupt noch nie gedacht hat und erinnert wird an Augenblicke, in denen er selbst von dieser Drei-Einheit des Seins berührt worden ist.

Der Meister ist der, der die Einheit des Lebens, des tieferen Seins vorbildlich erlebt. Aber nicht jene uroborische Einheit des Mütterlichen ist gemeint, zu der wir alle gehören, aus der wir alle kommen und in die zurückzusinken wir suchen, nicht diese Ur-Einheit ist gemeint. Der Meister verkörpert jene Einheit, der das Zerreißen der Ur-Einheit wirklich bis in die Tiefe hinein vorangegangen ist. Er hat wirklich einmal mit dem Schwert des Mannes dieses Urweibliche, Ur-Eine zerschlagen, ist in die Verzweiflung der Abgesprengtheit und Abgespaltenheit gefallen und hat nun die Einheit wiedergefunden als einer, der sie wirklich erfährt auf dem Hintergrunde der Getrenntheit vom Sein.

Wir alle sind vom Sein getrennt in dem Maße, als wir in die Verstandeswelt hineinfallen. Wir können uns zum Teil so sehr trösten mit dieser Welt, die wir verstandesmäßig meistern und die uns ein bißchen Lust und Freude gibt, daß wir gar nicht merken, von welcher Tiefe wir getrennt

sind. Wir können das aber eines schönen Tages erfahren, wenn wir zum ersten Mal etwas von der anderen Seite schmecken.

Es gibt kaum ein größeres Leiden als das Leiden an der Getrenntheit vom Sein, wenn man einmal erlebt hat, daß man im Grunde genommen eins ist mit dem Sein. Und das hat der Meister immer erlebt. Wenn der Meister eine ganz bestimmte Form der Liebe hat zum Schüler, der nun sucht aus der Not heraus, die er erfährt, weil er plötzlich etwas von der anderen Seite geschmeckt hat und doch davon getrennt ist, so ist diese schöpferisch zeugende Liebe beim Meister Folge noch des Nachzitterns dieser Katastrophe des Getrenntseins vom Sein in ihm selbst, die er wirklich bis zur Neige gekostet hat.

Der Meister ist der, der durch die große Trennung hindurchgegangen ist, sie in sich verarbeitet und eine Einheit verkörpert, die etwas anderes ist als die Ur-Einheit, die auch als negative Transzendenz uns alle festhalten kann.

Wir alle sind einmal der religiösen Vorstellung begegnet: „Was gibt es größeres als den Frieden zu finden, geborgen in Gott?“ Ja, das ist etwas Großes. Aber Obacht, es gibt den Menschen, der nicht dazu geboren ist, den Frieden zu finden geborgen in Gott und sich darauf auszuruhen; der das vielleicht einmal suchte, einmal brauchte. Wer aber gerufen ist auf den Weg der Verwandlung, für den wird gerade diese Form der Religiosität zu einer negativen Transzendenz, zu einer Form, in der der Widersacher des Lebens – unter dem Vorwand: still, jetzt bist Du geborgen und alles ist harmonisch und schön – den Menschen verhindert, den Weg der Verwandlung weiter zu gehen. Nur der verwandelte Mensch wird in dem Maße, als er immer wieder das Sterben auf sich nimmt, immer wieder die Begegnung mit dem Drachen riskiert, überhaupt erst ein echter Zeuge des Seins in der Welt werden können.

Meditation in dem Sinne, wie wir sie üben als eine Übung zur Verwandlung, bedeutet nicht eine Nabelschau nach innen, die uns trennt von der sozialen Not und uns unfähig macht, in der Welt zu wirken. Im Gegenteil, in dieser Verwandlungsübung werden wir überhaupt erst fähig,

das ganze Leiden in der Tiefe zu spüren und an unserem Platz helfend und verändernd zu wirken.

Man kann fragen: Wie wirkt der Meister in der Welt? Er wirkt in vielerlei Weise: Er wirkt als Lehrer, gibt die Weisung, er hat eine Strahlung; es gibt das Beispiel oder den Schock, mit dem er auf seine Schüler wirkt. Das alles sind Formen, in denen sich das Sein durch ihn hindurch manifestiert. Diese Formen haben nichts zu tun mit dem, was man gewöhnlich darunter versteht. Nehmen Sie die Lehre. Es gibt den mittelalterlichen Satz: Die Philosophie ist die Magd der Theologie. Das heißt: was im Glauben feststeht, kann nicht durch eine gedankliche Lehre ersetzt werden. Weil aber der Mensch ein denkendes Wesen ist, empfindet er ein Bedürfnis, das, was für ihn im Glauben feststeht, auch noch denkend zu verarbeiten. Es wird aber immer so sein, daß die Lehre, die sich auf das tiefste Sein bezieht, nie selbst das Begründende sein kann, denn sie ersetzt nicht das Sein. Zu allen Zeiten ist es so gewesen, daß man die Lehre des Meisters nur vermitteln kann, insofern in dieser Lehre ein Funken enthalten ist und überspringen kann, der selbst nicht rational zu fassen ist. In jeder Meisterlehre lebt etwas, das nur aus dem eigenen Erleben des Meisters lebendig wird. Nur wenn Sie das haben, wenn Sie das spüren, verstehen Sie, wovon die Rede ist. Sonst können dieselben Worte zwar einen richtigen Sinn geben, aber das klingelt nur und es ist nichts als eine rein rationale, begriffliche Sache.

Es überträgt sich das, was ich meine, nur von Herz zu Herz. Ich kann mich in einem gewissen Ausmaße der Worte bedienen und der Begriffe. Aber das, was ich eigentlich meine als etwas, das jenseits aller Begriffe ist, wird nur dann richtig ankommen, nur dann vom anderen gespürt werden, wenn es vom Herzen kommt und im Herzen des anderen widerhallt. Der Ton des Seins klingt immer, die Frage ist: wie weit sind wir darauf gestimmt, daß er in uns widerklingen kann? Wenn wir darauf gestimmt sind, kann das Sein in *allem, was wir erleben*, anklingen und vernommen werden. Der Meister ist der, welcher den Resonanzboden für die Stimme des Seins endgültig in sich erschlossen hat. Was auch immer ihm begegnet, es erzeugt in ihm

jenen Klang und er spürt durch die Erscheinung der Dinge hindurch das Wesen.

Meine Freunde, ich spreche von jedem von Ihnen! Lassen Sie das in sich hochkommen. Wir haben *alle* die Chance, uns in einer Weise zu stimmen, daß wir durch die Oberfläche der Dinge hindurch, durch die Oberfläche der Erscheinung eines Menschen hindurch plötzlich das Ganz Andere in ihm verspüren. Versuchen Sie es einmal. Dazu bedarf es eines kleinen Verweilens, um in dem, was einem begegnet, einen Augenblick tiefer zu schauen, sich nicht einzulassen auf eine konventionelle Redensart – „Wie geht es Ihnen heute" –, sondern erst einmal still zu halten. Sie glauben nicht, wie oft Sie es erleben werden, daß Sie auf einen Menschen stoßen, der vielleicht schon lange darauf wartet, daß einmal jemand wirklich einen Moment bei ihm verweilt und ihn und niemanden anderen meint. Es kann sein, daß er sich Ihnen in einer Tiefe öffnet, die noch nicht da war – ganz schlicht, ohne große Sprüche. Dann kann etwas anderes aufgehen, dann kann von Ihnen etwas anderes antworten und unversehens ist eine Situation da, in der Sie sich meisterlich verhalten, indem Sie die Grundkunst des Meisters ausüben, nämlich in dem anderen das zu wecken, worum es eigentlich geht, weil *Sie selbst* jetzt einen Augenblick durchlässig sind.

Der Meister ist transparent auf Transzendenz hin – aber in einer Weise, die alles, was ihm begegnet, gleichfalls durchlässig *macht*; die den Menschen, dem er begegnet, befreit von der Oberfläche, die ihn vom Sein trennt, und ihn in den Kontakt mit seinem eigentlichen Wesen bringt. Das ist meisterliches Verhalten in der Welt.

Der Schüler, der das in uns sucht, ist gleichzeitig in uns lebendig. Wenn wir uns in dieser Weise verhalten, tun wir etwas, das auch uns selbst gegenüber ein Grunderfordernis ist. Sehen Sie den Meister nicht nur als denjenigen, der den Funken überspringen läßt in der Lehre, der in sich den Resonanzboden erschlossen hat, sondern auch als den, der weiß, daß es darum geht, das zu beseitigen, was diesem Eigentlichen im Wege steht.

Und was steht ihm im Wege? Es steht ihm im Wege, was hart geworden ist in der Welt. Gerade der Zen und die Zen-Meister sind Meister im Umwerfen des Festgewordenen. Wenn Sie Zen-Geschichten lesen, so laufen sie immer

darauf hinaus, dem Menschen den Boden, auf dem er sich schön etabliert hat, unter den Füßen wegzuziehen. Jedes Mittel ist recht, die Begriffsordnungen zu zerschlagen, in denen er steht, das umzuwerfen, was steht, aufzulösen, was hart geworden ist, zu durchlöchern, was scheinbar eine Wand geworden ist – immer im Dienste am Beseitigen dessen, was dem eigentlichen Leben im Wege steht. Ihm steht das Feststehende im Wege, denn Leben steht nie fest; das Abwegige, in die Oberfläche Gehende, denn Leben dringt immer weiter in die Tiefe; die Einseitigkeit – nehmen Sie Yin und Yang als Grundprinzip alles Lebendigen –, denn Leben ist gerade die Wechselbeziehung zwischen den Polen, die ausgleichende und fruchtbringende Bewegung vom einen zum anderen.

Meisterliches Spüren bedeutet Merken, ob ein Mensch zu sehr in das Yin oder zu sehr in das Yang gekommen ist. Dem Leben zuwider steht ein falsches Verhältnis von Zentrum und Peripherie. Wir alle leben eingespannt zwischen einem Zentrum und einer Peripherie. Wir können uns in unserem Zentrum verfangen oder wir können uns in der Peripherie auflösen. Lebendig ist das Leben dort, wo der Kern lebt von seiner Gefährdung in der Peripherie. Die Peripherie unseres Daseins lebt von der Gefährdung durch den Kern, in den wir immer zurückgerufen werden. In diesem Spannungsverhältnis ist das Leben lebendig. Meisterliches Reagieren ist, den Menschen, der sich in seinem Kern verfängt, auf seine Peripherie zu verweisen und den Menschen, der sich in der Peripherie verläuft, wieder hinzuweisen auf seinen Kern. Gerade dieses Umstoßen dessen, was fest geworden ist – ja, schon die Gefahr des Fixierens zu verhindern –, ist ja wiederum die Übung des Meisters gewesen.

Sie kennen die schöne Zen-Geschichte: Zum Meister kommt ein Schüler, der die ›Große Erfahrung‹ gehabt hat, ein Satori-Erlebnis. Er ist ganz beglückt. Der Meister sieht ihn kommen, sieht schon an dem Schein, der um ihn ist, an der besonderen Strahlung, daß er mit dem Sein in Berührung ist. Der Schüler nähert sich dem Meister, hebt den Kopf und will gerade anfangen zu erzählen, da schlägt der Meister ihm mit 30 Stockhieben über den Kopf. Der Schüler sagt: „Was ist denn? Ich habe doch noch gar nichts gesagt." Darauf der Meister: „Dann wäre es auch schon zu

spät gewesen." – Gemeint ist: indem ich etwas, das nicht fixiert werden darf, in einen Begriff packe, werde ich der Sache selbst untreu, die man nicht in einen Begriff fassen kann, und ich verderbe sie.

Der Meister ist auch der, der um die Gefährdung des Menschen auf dem Wege durch den Widersacher weiß. Eine Form, in der der Widersacher wirkt, ist die Verführung des Menschen, über das zu sprechen, was er insgeheim als Unaussprechliches für sich bewahren möchte. Und immer taucht dort, wo wir etwas spüren von der anderen Seite und das Große LEBEN in uns hochkommen möchte, die andere Macht auf, legt sich quer und löst etwas in uns aus, das eben diesen neuen Gewinn gefährdet.

Der Meister wirkt durch sein Beispiel. Der Meister ist aber alles andere als ein idealer Mensch. Der Meister ist höchst unberechenbar, er ist ein reiner Bürgerschreck, genau wie der Bürger auch für die Meister aller Zeiten die Zielscheibe von Ironie und Vernichtung war. Der Meister stößt die Ordnungen um, ist eigentlich immer das unnachahmliche Original. Man weiß nie, was von ihm zu erwarten ist, man weiß nur, es ist wie das Leben selbst, überraschend. Denkt man, es wird weiß, dann ist es schwarz – und umgekehrt. Er ist letztlich jenseits dessen, was man das Gute oder das Böse nennt – er ist das Leben.

Meine lieben Freunde, in jedem von uns ist das doch am Werk, daß wir so sein möchten! In jedem von uns wartet sozusagen das Original, die einmalige Individualität, die in jedem Augenblick sich so darleben möchte, wie sie ihren eigenen Schwingungen entsprechend gebaut ist. Das ist der Meister in uns, der sagt: „Was machst Du denn?" – „Ich kann mich doch nicht so den anderen gegenüber verhalten – wenn jeder sich so benehmen wollte, wie er will!" – Keine Entschuldigung! Wir müssen darum wissen, daß wir auf eine ganz bestimmte einmalige Formel hingeprägt sind, daß wir im Grunde genommen gerufen sind, das Leben *als Leben* zu verkörpern und nicht eine bestimmte Ordnung als Letztes einzuhalten.

Denken Sie immer nebenbei, wenn ich vom Meister spreche, auch an Jesus Christus als an den Meister. Er war alles andere als einer, der die Ordnung um ihrer selbst willen gewahrt hat. „Ich bin nicht gekommen, den Frieden zu bringen, sondern das Schwert." Es gibt zahllose Äußerun-

gen, die den Meister zeigen als das verwandelnde, das umwerfende Leben. Der wartet in uns, und der Schüler in uns sucht den Meister, der ihn dazu befähigt herauszukommen. Da sind wir heute auf einem ganz neuen Wege, der auch zeigt, wie der Ruf nach dem Meister heute lebendig ist. Auch in der tiefenpsychologisch begründeten Therapie erkennen wir, in welchem Ausmaße Neurosen durch ein Hängenbleiben in vorgegebenen Tabus und Ordnungen mitbedingt sind, deren Virulenz das erzeugt, was wir den Schatten nennen, d. h., das Insgesamt des nichtzugelassenen Lebens, das nun das Licht in uns zu etwas Dunklem macht. Wir sind voll gelber Dämpfe, die das kleinste Löchlein nutzen, um herauszuschießen und in einer völlig reizinadäquaten Weise zu reagieren.

Wir erkennen heute, daß eigentlich das Wort, das über dem Gesundsein, oder besser gesagt: über dem Heilsein stehen muß, die innere Wahrheit ist, die Wahrheit, die man ist. Und die Wahrheit, die man ist, zu leben, das heißt, meisterlich leben; das heißt, die Wahrheit, die man ist, herauszulassen und dazu zu stehen.

Ich erinnere mich an einen Vortrag von Suzuki in Japan. Er sprach eine halbe Stunde lang über die Individualität. Hinterher sagte ich ihm: „Wie ist es möglich, daß Sie so lange über Individualität sprechen, denn der Buddhismus kennt doch nur das All-Eine?“ Er erwiderte: „Das ist doch dasselbe! Jeder kann doch die große Einheit nur in *seiner* Weise erfahren und darleben.“

Jeder kann aber das Sein in seiner Weise nur erfahren, wenn er ganz und gar *er selbst* ist, wenn er von seinem Wesen her da ist, in der Liebe zum Wesen als der Weise, in der ein größeres Sein in uns anwesend ist und hervorkommen möchte. Das ist eine andere Weise, uns dieses Leben bewußt werden zu lassen, das in uns west und nicht herauskommen kann, weil wir gefangen sind in der Reflexion von Begriffen und Sätzen und Worten.

Nun komme ich wiederum auf einen anderen Aspekt, den der Meister verkörpert: das Leben, das hervorkommen möchte. Wir sagen, wir wollen uns des Lebens bewußt werden. Wir können auch sagen: Das Leben möchte sich gerne seiner selbst in uns bewußt werden. Der Meister ist gewissermaßen ein Medium in uns, durch welches das größere Leben in uns sich seiner selbst bewußt werden

kann. Diesen Gedanken möchte ich noch ein wenig vertiefen: Wenn man gemeinhin an das Verhältnis von Mensch und Gott denkt, dann ist es klar, daß der Mensch als abhängig von Gott angesehen wird. Es kann uns aber eines schönen Tages in unserer Übung aufgehen, daß dies zwar richtig ist, daß aber zugleich auch umgekehrt das göttliche Sein in der Menschenwelt abhängig ist vom Menschen. Und dann entschließen wir uns vielleicht und treffen wirklich die Entscheidung, auf den Weg zu kommen.

Auf den WEG zu kommen bedeutet, daß wir unser gewöhnliches Leben einer Wendung um 180 Grad aussetzen. Der Mensch muß bereit sein, sich so vom Sein anrühren zu lassen, daß er plötzlich weiß: es geht ja um etwas völlig anderes! Es geht jetzt nicht mehr darum, daß ich Gutes tue in der Welt, daß ich hier etwas in Ordnung bringe oder dort für eine große Aufgabe wirke. Es geht jetzt darum, durch all das hindurch mich selber fortschreitend so zu verwandeln, daß – wo ich gehe und stehe auch ohne besonderes Tun – etwas von mir ausgeht, das von dem Großen LEBEN zeugt. Gerade wir Europäer müssen uns einmal deutlich bewußt machen, daß es noch etwas gibt, das über den Dienst an der Welt hinausgeht. Es gibt den Dienst am Mitmenschen und an der Welt als einer Weise, von dem Ganz Anderen zu zeugen. Aber erst das Erleben und Auszeugen der überweltlichen Wirklichkeit gibt dem, was wir in der Welt tun, die Tiefe, die unser Leben haben kann und soll. Dazu ist der Anfang, daß wir selbst diese Dimension als für uns verbindlich erfahren, die Unbedingtheit der anderen Richtung auf uns nehmen und auf das *absolute Gewissen* hören, das sich nicht erschöpft in der Angst vor Strafe oder der Treue zu einer Gemeinschaft. Es gibt darüber hinaus die Treue zu dem Allerinnersten in uns, das uns gegebenenfalls die Angst vor Strafe hintanstellen läßt oder auch in Widerspruch bringt zur Gemeinschaft. Wenn der Mensch horcht auf den inneren Meister, dann wird jede Situation – wie der Zen-Buddhismus sagt – zur besten aller Gelegenheiten, vom Ganz Anderen zu zeugen. Dann gewinnt auch das Leiden einen anderen Sinn. Es gibt die richtige Weise, mit dem Leiden umzugehen, indem man es richtig aushält, es trägt ohne es zu genießen – es gibt den Leidsäufer, der sein Leiden genießt, das ist falsch –, aber auch ohne ihm auszuweichen oder einen

Fluchtpunkt zu finden, wo wir es nicht mehr spüren. Dann können wir es zu einem Mittel der Verwandlung unserer selbst werden lassen. Das ist auch die Weise des echten Schülers, aber er muß sich *bewußt* auf diesen Weg begeben, der zunächst noch nicht der WEG ist, sondern vielleicht ein Weg zu dem WEG als der Weise, in der das größere Sein in uns stufenweise hervorzukommen vermag. Wenn wir das einmal gespürt haben, wissen wir: in der Richtung liegt es.

Aurobindo sagt immer wieder: Bis zu einem bestimmten Augenblick muß der Mensch sich durch sein eigenes Tun auf diesen Weg begeben; von einem bestimmten Augenblick an muß er sich vom WEG nehmen lassen. Dann geht der Weg uns, und erst dann ist der große WEG erreicht. Der große WEG ist der, der uns in seine Richtung hineingenommen hat. Dann kann man nur den einen Fehler machen, immer noch etwas von sich aus tun zu wollen. Denn es geht jetzt nur um die Wachheit zu horchen; um die Freiheit, immer wieder zu sagen: „Ja, so ist es" oder nur „nein". Dann hat der Mensch das Gesetz der Verwandlung in sich aufgenommen, ist selbst zu einer Zeugenschaft dieses Verwandlungsgesetzes geworden. Der WEG hat *ihn*.

Ich fragte einmal einen japanischen Meister: „Wodurch unterscheidet sich eigentlich der Schüler vom Meister?" Er entgegnete: „Wenn sich einer erst einmal Schüler nennen darf, dann ist er schon dort, wo der Meister ist – auf dem WEG. Etwas anderes gibt es nicht, nur daß man es beim Meister ein bißchen deutlicher sieht – bei ihm gibt es keine Unterbrechung des Weges mehr." Schüler und Meister stehen im gleichen Dienst, in einer Kraft, in einer Forderung, in einer Pflicht, sie sind in ein und derselben Liebe beheimatet.

Vergessen Sie nicht: ich spreche von jedem von uns, vom Verhältnis unserer selbst als Schüler zu dem in uns eines schönen Tages erwachenden inneren Meister. Wenn der Ruf nach dem Meister im Menschen ertönt, sind Sie *selbst* zunächst einmal gerufen, etwas *in sich selbst* zu entdecken. Sie sind in einem bestimmten Augenblick nicht mehr interessiert an all dem, woran man sonst in der Welt interessiert ist, nicht am Wohlverhalten, am Gutsein und dergleichen mehr, sondern durch all das hindurch an einer

anderen Sicht alles Lebendigen. Letzten Endes geht es hier um eine Verwandlung, deren Zeugnis nicht mehr ein *Tun* ist, sondern wirklich ein neues *Sein*.

Es kommt darauf an, was im Universum geschieht an der Stelle, an der man gerade sitzt: ob jemand da ist oder nicht da ist; ob man etwas tut oder nichts tut: welcher Art die Wellen sind, die von einem ausgehen, ob sie klar oder trüb, warm oder kalt, licht oder dunkel, ruhig oder angstvoll sind. Je nachdem geht Segen von Ihnen aus oder nicht. Sie können noch so viel Gutes tun in der Welt: wenn diese Wellen nicht im Einklang sind mit den Wellen des Größeren LEBENS, dann wirkt Ihr Gutes-Tun letztlich nicht segensreich.

Meditation als Verwandlungsübung

Diejenigen von Ihnen, die den Vorzug haben werden, bei Professor Nagaya zu meditieren, werden einen Unterschied bemerken zu den Übungen, wie wir sie hier versuchen. Wenn ein japanischer Zen-Meister eine Übung leitet, wird nicht viel gesprochen, sondern es wird wirklich nur getan. Wir Europäer haben nun aber einmal den Wunsch, auch eine Kenntnis des Hintergrundes zu gewinnen, und so wollen wir unsere Übung, die durchaus im Stile des Za-Zen erfolgen soll, wie bisher durch einen einführenden Vortrag vorbereiten und untermauern.

Sie wissen alle, wie in den letzten Jahren eine Welle der Meditation über die ganze westliche Welt hinweggeht. Meditation ist das große Schlagwort. Es werden aber sehr unterschiedliche Dinge unter diesem Namen verstanden.

Immer wieder können wir erleben, daß Menschen jahrelang etwas Heiliges meditieren, sich auf eine Jesusgeschichte, auf ein Bibelwort, einen heiligen Namen oder ein heiliges Bild konzentrieren, aber sie ändern sich nicht. Das meditative Erleben ist an den jeweiligen bestimmten Inhalt gebunden und überträgt sich nicht auf andere Inhalte oder Erlebensweisen. Wenn man dagegen eine Meditation macht als eine Übung, die uns im Inneren verwandelt, kann es sein, daß man aus dieser Meditation herauskommt, an nichts gedacht hat, daß es vielleicht sogar gelungen ist, wirklich einmal völlig leer zu werden von allem, was einen sonst an Bildern und Gedanken besetzt: man macht die Augen auf, und ein unscheinbarer Stein, der zufällig im Blickfeld liegt, fängt an zu leuchten. Warum? Weil Sie sich in einer Weise verwandelt haben, in der das *innere Auge* aufgeht, das auch das Innen der Dinge aufleuchten läßt.

Meditation ist hier also gemeint als eine Verwandlungsübung. Trotzdem ist natürlich mit dieser Verwandlungsübung ein Moment verbunden, das unwillkürlich mit anklingt, wenn wir das Wort Meditation hören, ein tiefer, eigentlich religiöser Bedeutungsgehalt. Meditation als eine religiöse Übung soll auch den Menschen aus einer Not, in der er sich befindet, heraustragen.

Man hat einmal gesagt: alle großen Religionen sind eigentlich therapeutische Antworten auf ein Leiden der Menschheit oder eines bestimmten Teiles der Menschheit. Es geht dann immer eigentlich um das gleiche Leiden, um das Leiden des Getrenntseins des Menschen von Gott – oder vom eigentlichen Wesen, vom größeren Leben, vom überweltlichen Sein, von der Transzendenz. Wir wollen uns hier nicht um das richtige Wort streiten. Es geht einfach darum – das ist uns allen gegenwärtig –, daß es noch einmal eine völlig andere Dimension gibt als die, in der wir in unserem gewöhnlichen Alltagsbewußtsein leben, und es gibt eine Verfassung unseres Gemütes, in der wir mit dieser Dimension innigst verwoben sind.

In der gewöhnlichen Verfassung des ungeübten Menschen sind wir von dieser Dimension getrennt. Weil diese andere Dimension aber den Kern unseres Wesens ausmacht, oder wir im Kern unseres Wesens zu ihr gehören, sie repräsentieren oder eigentlich verkörpern, ist es natürlich, daß früher oder später für den sensiblen Menschen eine – vielleicht unbewußte – Not entsteht, wenn wir sie aus dem Bewußtsein verlieren, wenn sie nicht mehr stattfindet in unserem bewußten Tun, Denken, Erleben, Gestalten und Kämpfen in der Welt.

Natürlich gibt es viele Menschen, die darunter nicht leiden, die kräftig und gesund sind und an Erfolg und Leistung in der Welt denken, die ja auch sein müssen. Nur wenn sie ein Organ haben für diese Tiefe – und das ist verschieden bei den Menschen –, werden sie hier ein ganz bestimmtes Leiden erleben, und dann ist es ein anderes Leiden als das Leiden eines Menschen, der den Forderungen der Welt nicht genügen kann und einen Arzt oder einen Psychotherapeuten braucht, um seine physische oder seelische Gesundheit wiederherzustellen.

Es gibt zweierlei Leiden. Es gibt das andere Leiden, das mit der Welttüchtigkeit nichts zu tun hat. Dadurch, daß wir uns so leistungsstark und dienstwillig der Welt – aber nur der Welt – zuwenden und nur auf sie bezogen sind, entsteht insgeheim das Leiden daran, daß wir die andere Dimension, die den Kern unseres Lebens ausmacht, vernachlässigt haben. Nun beunruhigen uns merkwürdigerweise Gefühle des Ungenügens, einer geheimen Schuld, Gefühle dessen, was man die existenzielle Angst nennt,

die eigentlich keinen Inhalt hat und sich unterscheidet von einer konkreten Furcht.

Dann ist dieses Ganz Andere im Spiel, das Getrenntsein von Gott, von der Transzendenz, von der anderen Dimension, vom Wesen als einer Weise, in der das größere Leben in uns anwesend ist. Aber das ist ein völlig anderes Leiden, welches der Mensch unserer Zeit immer stärker empfindet, und nun verlangt er nach einer anderen Therapie als der gewöhnlichen Therapie des unter den Weltforderungen leidenden Menschen.

So haben wir es heute mit zweierlei Art von Leiden und mit zweierlei Art von Therapie zu tun. Ich habe das neulich in Lindau auf dem Psychotherapeuten-Kongreß vorgetragen, und ich spürte das Erstaunen in diesem Kreis, als gesagt wurde: „Meine Damen und Herren, was Sie bisher unter Therapie verstanden haben, ist eigentlich nur die eine Hälfte. Das ist die pragmatische Therapie, die dem Menschen etwas nützt für sein Leben in der Welt, ihn also welttüchtig macht. Aber es gibt noch eine andere Therapie, die mit dem Nutzen in der Welt nichts zu tun hat, sondern in der es darum geht, uns einen verborgenen Raum zu eröffnen, uns wieder ins Bewußtsein zu bringen, wozu wir den Zugang verloren haben dadurch, daß wir nur um Welttüchtigkeit bemüht sind." Es handelt sich hier um das Eintreten in eine andere Form von Therapie, die man im Unterschied zur pragmatischen die *initiatische Therapie* nennen kann.

Der Mensch, der nach dieser Therapie verlangt, verlangt Antwort auf die Frage: Wer ist da, der mich bereit und fähig macht, mit dieser anderen Dimension in Fühlung zu treten? Plötzlich wird mir klar, daß mir eigentlich der Zugang zur wesenhaften Tiefe meiner selbst fehlt. Ich habe es einen Moment gespürt, aber eben nur einen Moment. Es ist jetzt wie eine schöne Erinnerung, aber ich spüre, daß da das Eigentliche ist – das, was ich eigentlich werden müßte. Wer kann mir dazu verhelfen?

Das ist nicht der Seelsorger, der sagt: du mußt glauben; nicht der Psychotherapeut, der sagt: du hast eben Komplexe; auch nicht der Arzt, der sagt: bei dir fehlt etwas im Stoffwechsel. Von all dem mag etwas stimmen, aber die Antwort, die er sucht, ist eine andere. Die Antwort ist verkörpert im Meister, der in jedem von uns als

eigentliches Gewissen potentiell vorhanden ist.

Nehmen Sie von dem Wort Meister einmal den Weihrauch weg. Gemeint ist die Personifikation einer Antwort auf die Frage nach der Befreiung von einer Not, die dadurch entsteht, daß man vom Göttlichen, das unseren Kern ausmacht, getrennt ist und etwas erfahren hat, das uns sagt: das ist keine bloße Glaubensangelegenheit, sondern der Kern meines Wesens und das Zentralproblem meines Lebens. Das muß ich werden, das ist wichtig. Wenn es mir jetzt ein paar Monate an Welttüchtigkeit mangelt und ich nicht leistungsfähig bin, dann interessiert mich das jetzt nicht. Ich weiß: wenn ich nicht zu diesem Grunde hinkomme, bleibt letztlich auch mein Werk in der Welt ohne Segen und entspricht nicht dem, wofür wir eigentlich auf dieser Welt sind. Denn wir sind in der Welt, um in unserem Tun *in* dieser Welt zugleich zu zeugen für etwas, das *über* dieser Welt ist.

Heute erwachen wir im westlichen Kulturkreis erstmalig zu dieser Frage.

> Meditation in dem Sinne, wie sie mir vorschwebt, ist ein Exerzitium, das auf diese Frage antwortet und den Menschen bereit zu machen hilft, den Zugang zu dieser anderen Dimension zu finden und im Alltag zu bewahren, um so zu werden, daß er sie spürt, aber nicht nur einmal spürt, sondern in der Lage ist, diese andere Dimension in sich zu vernehmen und durch sich hindurch in die Welt zu tragen, so daß sie in ihm selbst wirken kann und durch ihn hindurch in der Welt wirkt.

Das ist eine große Forderung, aber was ist nicht groß, das überhaupt wesentlich ist.

Es geht um die Meditation als eine Verwandlungsübung. Zu verwandeln ist eine einseitig auf die Welt ausgerichtete Verfassung, in die wir, weil wir Menschen sind, hineingeraten, uns in ihr niederlassen und in ihr auch unser Bestes wollen, in der wir aber vergessen, daß wir nicht nur Kinder der Erde, sondern auch des Himmels sind. Heute ist es so weit, daß wir das nicht mehr vergessen können. Die Menschen werden krank davon, daß sie vom Kern ihres Wesens getrennt sind. Wir müßten blind sein, wenn wir

nicht in allen möglichen Dingen, die heute geschehen, vom LSD bis zur Jesus-Bewegung, erkennen würden, daß hier die Welle eines *Größeren Lebens* die Menschheit erfaßt, um das wegzuspülen, was sich an seine Stelle gesetzt hat; um *im* Menschen etwas aufzubrechen und ein System in Frage zu stellen, das nur noch nach einem Menschen verlangt, der in diesem System als ein Rädchen im Getriebe funktioniert und selbst als Mensch vor die Hunde geht. Wenn es auch rechts und links einige Scherben gibt, das ist unerheblich – gemessen an dem Phänomen, was heute durch das Einbrechen und Hervorbrechen des Großen LEBENS in dieser kleinen Welt geschieht.

In diesem Rahmen geschieht heute Meditation, und nicht nur Laien, die lange Gott-los gelebt haben, finden sich dazu hin, sondern auch die Vertreter der christlichen Kirchen sagen: wir haben uns zu lange am objektiven Seinsgehalt ausgerichtet; es geht jetzt darum, daß wir Erfahrungen zulassen, Übungen aufnehmen, in denen wir uns verwandeln können in einem Sinn, in dem wir uns dieser anderen Dimension gegenüber öffnen, nicht nur als einem schönen Erlebnis, sondern so, daß wir von *dorther* eine Verpflichtung erfahren, zu üben und in der Übung zu bleiben. Das ist der Sinn dessen, was ich hier unter Meditation verstehen möchte.

Wir können natürlich die Frage stellen: wie kommt es, daß der Westen erst heute diese Frage stellt, während der Osten von jeher den Meister, den Guru hatte? Wir müssen uns immer wieder darauf besinnen, daß der menschliche Geist von zwei großen Kräften in Bewegung gesetzt wird. Die eine ist das Leiden da drinnen und die andere ist das Staunen über das, was da draußen ist. Wenn auch beides überall im Menschen aufblitzt, so kann es keinen Zweifel daran geben, daß der westliche Geist mit dem, was er geschaffen hat, letztlich mehr in Bewegung gesetzt und gehalten worden ist durch die Zuwendung zu dem, was außerhalb des Menschen ist, und durch das Bestreben, Welt und Natur zu *verstehen*. So zog Nikolaus von Cues, der Schüler von Meister Eckehart, im 14. Jahrhundert aus, um Gott in der Welt zu suchen. So entstand die Naturwissenschaft, deren Ergebnisse davon abhängen, daß der Mensch als Subjekt möglichst ausgeschaltet wird, denn er ist eine Fehlerquelle für diese objektive Erkenntnis, welche die

Grundlage einer wirklich planmäßigen Organisation und Technik ist, mit der er dann die Welt meistert. Die *Natur meistern*, das ist das Stichwort. Und das andere: es geht darum, gültige *Werke zu schaffen*, die in sich stehen: ein Kunstwerk, aber auch ein philosophisches System, eine Weltanschauung, in der alles, was der Mensch erdenken oder dem er begegnen kann, als etwas Sinnvolles gesehen und als ein Auftrag empfunden werden kann.

Die dritte Weise, in der der Mensch sich wirklich zurücknimmt – neben der zu erkennenden Natur und dem objektiv gültig dastehenden Werk – ist das, was man den Inhalt des geoffenbarten Glaubens nennt. Als dritte Säule der abendländischen Kultur enthält er als solcher das, was uns objektiv gegeben ist, das zu uns gekommen ist, das wir erkennen müssen, im Glauben gegenüber dem subjektiven Erleben hinnehmen müssen. Gemessen am Glauben ist das menschliche Reifen von untergeordneter Bedeutung. Ich übertreibe jetzt etwas, um ganz deutlich zu machen, worum es mir hier geht: ob ein Mensch zu den Höhen des Menschlichen gereift ist oder noch in seiner kindlichen Seele lebt, macht kaum einen Unterschied, wenn er nur glaubt, d. h. den objektiven Gehalt, den das Erscheinen Christi in der Welt darstellt, in sich in seinem Glauben aufnimmt und sich dazu bekennt.

An diesen drei objektiven Wirklichkeiten gemessen ist der Mensch immer mehr als Mensch, als erlebendes Subjekt zurückgetreten. Er hat kaum Zeit, hinzuhorchen auf Momente, in denen in ihm etwas aufgeht: ich spüre, daß ich selbst nicht zu dem Manifestations-Zentrum geworden bin, als das ich wahrscheinlich gedacht bin; ich komme als Mensch nicht zu der Höhe, zu der Reife, die die Frucht trägt, zu der ich eigentlich als Mensch gedacht bin.

Man darf nicht in den Irrtum verfallen, die Leistungen des westlichen Geistes abzuwerten zu einem puren Rationalismus, dem gegenüber wir jetzt die Gefühlswelt des Ostens brauchen. Das ist Unsinn. Der objektive Geist ist eine grandiose Manifestation des Lebens. Nur wenn er zum ausschließlichen Wert wird, läßt er die andere, wesentlichere Seite des menschlichen Lebens zu kurz kommen: das innere Werden des Menschen als ein Zentrum der Manifestation des Ganz Anderen in dieser Welt, durch das hindurch sowohl die Naturwissenschaft als auch die Kul-

tur der Werke und der Glaube zugleich sich *auch* als innerlich erfahrene und zur Verwirklichung eines Menschen stark gewordene Werte zu erkennen geben. Es gibt hier also nicht ein Entweder-Oder, sondern das eine *im* anderen. Das eine, das not tut, ist zu kurz gekommen und bricht heute auf. Es ist der Mensch, der sich selbst erkennt in der *Würde seines Subjektseins*, das nicht als ein Nur-Subjektives dem Objektiven gegenüber als eine quantité négligeable auf die Seite gelegt werden kann.

> In diesem Zusammenhang steht die Arbeit der Meditation als einer Übung, in der wir uns dazu öffnen, mehr und mehr Fühlung zu bekommen mit diesem unserem eigentlichen Kern.

Wenn wir dann langsam begreifen, daß Meditation nicht nur eine Übung meint, die wir von 7-8 Uhr in der Frühe tun, oder abends von 8-9 Uhr, sondern eine *Grundhaltung* des Menschen meint und stiftet; wenn uns bewußt wird, daß das Meditative nicht nur in einer Sonderübung zum Ausdruck kommt, sondern in der Weise, wie wir den ganzen Tag über leben, dann wird vielleicht der Weg frei für den Versuch, einen Menschen zu entwickeln, der *im Alltag selbst* in der Lage ist, innerlich zu wachsen und nicht sagt: ich habe keine Zeit, ich muß tagsüber arbeiten und abends habe ich dann eine Viertelstunde Zeit zum Wachsen. Aber wenn Sie nicht in einer Sonderübung den Boden dazu bereiten, dann ist es sehr schwer, den ganzen Tag als Übung zu leben.

Wenn wir das erkannt haben, dann gehen uns, wenn wir uns wirklich dem Üben zuwenden, uns dem inneren Leben erschließen, gewisse Gesetzlichkeiten des Lebens auf, die viel zu lange überhaupt nicht gesehen wurden oder nur als kosmosophische Weisheiten irgendwo am Horizont unserer Bildung standen, für die sich besonders begabte Leute interessieren können, aber die nicht jeden von uns etwas angehen.

Es gibt Urgesetzlichkeiten des Lebens, die Struktur des Seins – also auch die menschliche – betreffend, die heute endlich in das Innesein treten in einem Sinn, der nicht nur theoretisch ist, sondern für den, der Ohren hat zu hören, unmittelbar praktische Bedeutung hat. Alles, was ich jetzt sage, nehmen Sie bitte als Anregungen zu Einsichten, die

je und je eine praktische Bedeutung haben in unserem übenden Dasein.

Es geht da um drei Symbole, die wir uns verdeutlichen müssen als Ausdruck von Urgesetzlichkeiten des Lebens, um die zu wissen und denen zu gehorchen die Voraussetzung ist für eine bewußte Selbstentwicklung zu einem Menschen hin, der letztlich zum Zeugen einer anderen Dimension *in* dieser Welt werden kann.

Das erste Zeichen, über das ich schon manchmal gesprochen habe, ist das Zeichen von Yang und Yin als zwei Weisen, zwei Bewegungsformen, in denen sich das Große LEBEN in der Welt darlebt. Gemeint ist damit die doppelte Bewegung des Herauskommens aus der Fülle des Seins, aus dem Ur der Formen, und des Wiederheimkehrens. Denken Sie jetzt jeder an sich selbst. Jeder von uns ist eine besondere Form, die immer wieder aus dem Ur herauswächst, jede hineindrängend in ihre Besonderung und in ihre Vollendung, aber nicht um dort zu bleiben, sondern um wieder heimzugehen in das große All-Eine.

Hinaustreten in die Wirklichkeit und wieder heimgenommen werden in ein großes Ur. Das Männliche schafft und schließt die Form, und das Weibliche nimmt sie wieder auf und löst sie in einen Urgrund hinein, dessen Sinn wieder die Möglichkeit der Neugeburt einer Form ist. Immer wieder diese große Bewegung. Das Wichtigste ist der sie umgebende Kreis, denn in der Schwingung der beiden Pole lebt sich das Ganze dar.

Jeder von uns kann nur im Schwingen dieser beiden Pole gesund bleiben. Es ist immer die Gefahr, daß der eine Pol überwertig wird und der andere zu kurz kommt. Die Gegenkräfte des Lebens – die Kräfte, die das Leben zum Stillstand bringen, also zerstören wollen – können die Bewegung entweder oben oder unten anhalten; sie wollen sie – oben – in der Vollendung, auf die wir ja gestellt sind, festhalten. Dann steht das Leben still und stirbt an der Erstarrung. Das ist die westliche Gefahr. Umgekehrt, wenn die Bewegung unten stehen bleibt und das Leben nicht mehr zurückschwingt in die Form, geht der Mensch im großen All-Einen auf und kommt nicht zurück. Er löst sich heraus aus aller Form, er gerät in die Auflösung. Auch dann hört die Lebensbewegung auf. Das ist die östliche Gefahr.

An diesem Symbol kann uns eine Urgesetzlichkeit deutlich werden: alle Übung, die den Menschen als das Lebendige meint – das Wesen, das sein Leben immer wieder neu finden muß – alle diese Übung muß immer die Zweiheit dieser Bewegung mit enthalten. Das gilt auch für die Meditation.

Wenn es so ist, daß wir Europäer in der Gefahr sind, oben in der Erstarrung stehen zu bleiben, und jeder in seiner Ich-Wirklichkeit sich zu halten versucht, in der er glücklich eine Position erreicht hat, auf einem gewissen Standpunkt steht: – „das habe ich ja nun ein für allemal erreicht" – und das festhalten will, wenn das so ist, dann ist die erste Aufgabe sicher die, das Festgehaltene loszulassen. Aber gerade wir, die wir das Loslassen so nötig haben, müssen auch wiederum um die Notwendigkeit wissen, aus dem Loslassen wieder zurückzufinden in eine lebendige Form. Immer wieder müssen wir das Stirb und Werde drin haben in dieser Bewegung als eine Grundregel jeder Verwandlungsübung – also auch der Meditation – und sehen, daß das zugleich eine Gesetzlichkeit des Lebens und alles Lebendigen überhaupt ist.

Der Mensch, weil er ein Mensch ist, fällt zunächst einmal in die Hypertrophie der Yang-Bewegung, gerät in die Gefahr, sich festzusetzen. Das ist es, was man die Erbsünde nennt, die Erbsonderung, die mit jeder Ich-Werdung neu sich bildende Fehlform dem Leben gegenüber kraft seines feststellenden „Ich bin Ich" und „das ist das". Sie werden sagen, das macht ja den Menschen aus. Das unterscheidet ihn vom Tier. Der Mensch ist das Wesen, das eine Ratio hat. Aber das, was den Menschen vom Tier unterscheidet, ist genau das, was ihn von Gott trennt, wenn es sich absolut setzt. Das ist es, wodurch die dem Menschen gegebene Fähigkeit des Erkennens zur Sünde – d. h. zur Sonderung – wird, daß er sich darin festsetzt, daß er sagt: „Ja, ich bleibe auch so." Das ist es, was dem Menschen passiert, daß die große Einheit, aus der er herauskommt, sich spaltet und dann die eine Seite, die heraustritt aus dem Ganzen, sich festsetzt. Und nun muß die andere Macht wieder einsetzen, nämlich die Ur-Einheit des Lebens, die das wieder zurückruft.

Jetzt kommen wir zur zweiten Grundgesetzlichkeit des Lebens. Das Leben schlechtweg tritt aus sich heraus, stellt etwas aus sich heraus, das seine eigene *Gestalt* wird, die aber letztlich nur lebendig bleiben kann, wenn sie wieder eingeht und heimgenommen wird in das Große Ganze.

In diesem Sinn *ist* das Leben immer wieder die *Fülle*, aus der alles hervorkommt und seine eigene Gestalt sucht. Das ist eine Gesetzlichkeit, die allem Lebendigen innewohnt. Aus der ungeschiedenen Fülle des Seins, aus der Vaterwirklichkeit des Seins tritt sozusagen der Sohn heraus, das Neue, das sich ihm gegenüberstellt, aber letzten Endes dadurch lebt, daß – in der christlichen Symbolik – der Heilige Geist da ist, der den Faktor darstellt, der die Einheit in der Getrenntheit repräsentiert. Wir stehen also vor der Tatsache, daß der Mensch als Mensch – auf dieses Symbol hinschauend, wie er ist – in Gefahr ist, immer wieder hineingetrieben zu werden in diese sich trennende Gestalt, die herausgetreten ist aus dem großen Einen, aber weil er immer noch teil hat an dem Ganzen des Seins, insgeheim von der großen Kraft mitbewegt wird, die ihn wieder heimruft in das Große Ganze. In allen Hochreligionen hat diese Dreieinheit – diese Trinität – ihren Platz. In allen großen Religionen haben wir Symbole, Worte oder Begriffe zur Kennzeichnung dieser drei Phänomene: das eine große Ur-Sein, aus dem alles Leben hervortritt; ein anderes, das in sich selbst seinen Sinn findet als eine aus dem Sein heraus getretene Gestalt, die dann, und das ist das dritte, wiederum gehorchen darf – oder in den Genuß kommt – der dort verbleibenden Zugehörigkeit zum Sein und sie erfährt als den Zug heim in das Ganze. Wir haben das im Christentum als Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Im Buddhismus liegt die Trinität in der Dreieinheit von Buddha als Zeuge des Ur-Seins, dem Dharma als der Lehre oder dem Gesetz und Sangha, der Gemeinschaft der Jünger als Symbol dafür, daß nichts in sich und für sich besteht, sondern nur in der liebenden Einheit einer Gemeinschaft wirklich werden kann.

Im Shintoismus gibt es die drei Insignien, die die Sonnengöttin ihrem Enkel mit auf die Erde gegeben hat, um Japan zu gründen: das Schwert als Zeichen der Kraft, den Spiegel als Zeichen der Erkenntnis und die Edelsteinkette

in ihrer schmiegsamen Form als Zeichen der Liebe.

Das Leben tritt aus seinem Ur hervor in einer sich von diesem mehr und mehr ablösenden Gestalt, die aber, sofern sie in ihrem Kern noch Leben ist, doch noch das Ur-Eine mit repräsentiert und wieder heimgenommen wird in das Ganze. Der Mensch, der wieder in der Lage ist, das, was ihm durch diese Trennung widerfährt, zu spüren, darunter zu leiden und dann zu hören und zu gehorchen, dieser Mensch kann auch in sich die Möglichkeit spüren, diese Trennung aufzuheben und erlöst zu werden aus der Not der Getrenntheit. Darin liegt zugleich die Verheißung eines Lebens, in dem er – und hier nun scheiden sich die Wege von Ost und West – wieder eingeht in das Große Eine – entweder, um dort zu bleiben; oder aber, um im Gewinnen der Fühlung zu dieser Dimension in der Lage zu sein, von diesem Großen Einen *in* der Welt selbst zu zeugen. Wir stehen in der Gegensätzlichkeit von Welt einerseits, in der wir uns gleichsam vom Sein trennen müssen, um der Welt ganz zu gehorchen, und des Seins andererseits, in dem wir uns beheimaten und die Welt vergessen müssen, um in ihm aufgenommen zu sein. Aber dieser Gegensatz kann überwunden werden, und das eine kann im anderen dargelebt werden. Das ist unser Weg.

Das Meditative, das, was uns zur wahren Mitte hinführt – oder besser gesagt, wodurch wir zu unserem eigentlichen Maß hingeführt werden – führt uns nicht *aus* der Welt, *aus* dem Leben heraus, in dem wir als Menschen sind, sondern *weil* es das Leben, das in der Schöpfung gemeinte Leben ist, führt es uns in sie wieder hinein. Dann aber geschieht uns das nicht in der Weise, daß es uns in die Gefahr bringt, dort zu vertrocknen – was heute die Gefahr der Menschheit ist –, weil wir unsere Wurzel vergessen und die eigentlichen Quellen haben versiegen lassen, sondern daß wir gerade diese Welt, in der wir in Raum und Zeit leben, zu einem Zeugen dieses Ganz Anderen machen. Das ist die Situation, aus der heraus wir heute alles anschauen müssen, was sich in der Verwandlung unserer heutigen Existenz vollzieht. Die Wahrheit unserer Wirklichkeit gründet im Leben, das sich niemals in einer Form festhält und versteinert. Das Leben ist selbst Bewegung, die so, wie sie in eine Gestalt führt, immer auch wieder aus ihr heraus in die Bewegung übergeht, die zu einer neuen Gestalt hinführt.

Und nun die Drei-Einheit. Die Gegensätzlichkeit, von der wir eben schon sprachen, ist in einem dritten Symbol verkörpert, das ich in Ihre Erinnerung rufen möchte: im *Kreuz*; in der Kreuzung der Horizontalen mit der Vertikalen. Die Horizontale stellt als Symbol unser Leben in Raum und Zeit dar, die Vertikale das Einbrechen, das Einschlagen der anderen Dimension in jedem Augenblick und an jedem Ort.

„Ich bin, ehe Abraham war", ist in jedem Augenblick und überall da und in jedem von uns unentwegt zu empfinden.

> Auch das ist in der Meditation als Übung möglich, daß der Mensch langsam aufwacht zu dieser Zweiheit, die ihn trifft. Die *Welt* fordert ihn als *Gestalt*, aber gleichzeitig fordert ihn das *Leben* in die *Bewegung*, die jede Gestalt hinter sich läßt und zu einer neuen hindrängt.

Das ist eine ungeheure Spannung. Das ist das Symbol des Kreuzes durch die ganze Schöpfung.

In jedem lebendigen Wesen sind diese beiden Dinge vorhanden. Ein Leben geschieht in Raum und Zeit unter ganz bestimmten irdischen Bedingungen, und in jedem Augenblick ist in jedem lebenden Wesen die unabdingbare Forderung: *Werde der du bist!*

In jeder Knospe, in jeder Blüte manifestiert sich die unabdingbare Forderung einer eigenartigen, nicht mehr weltlich zu verstehenden Keimkraft, diese *eine* ganz bestimmte Gestalt zu werden, die *dieser* Pflanze, *diesem* Baum, *diesem* Menschen eingezeichnet ist. So stehen auch wir alle ununterbrochen unter diesem ganz senkrechten Befehl: *Werde der du bist!* Zeuge von mir, was auch immer deine raumzeitliche Bedingtheit sein mag.

Das gilt es heute neu zu erkennen. Wir sind derartig benommen von dem, was die Welt von uns fordert, was der Raum des Bedingten in uns wachruft, daß das eigentlich *Un*bedingte, das in uns unter allen Bedingungen sich manifestieren möchte, eigentlich vergessen ist. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, daß das Grundsymbol unserer menschlichen Existenz in diesem Sinne das Kreuz ist als das Sich-Kreuzen der Horizontalen und der Vertikalen.

Sie sehen, hier wird vom Kreuz in einem sehr universel-

len Sinne gesprochen, nicht nur im Sinne des christlichen Kreuzes, welches das Universelle einschließt und zugleich von ihm eingeschlossen wird, sondern in einem übergreifenden Sinn, den in uns wieder lebendig zu machen ein Sinn der geistlichen Übung ist. Je mehr man sich mit dem Kreuz in diesem Sinne befaßt, das wir selber sind, desto deutlicher wird als wichtigstes in diesem Kreuz der *Kreuzungspunkt.*

Von diesem Punkt geht alles aus und zu ihm kommt alles wieder zurück. Der Punkt, der in sich das Horizontale und das Vertikale vereinigt, ist das eigentliche Symbol für das Eine im Anderen. Gerade hier ist es so wundersam zu sehen, wie das Faktum, daß das Kreuz wieder zum Symbol der christlichen Welt geworden ist und damit auch der abendländischen Welt in ihrer großen Tradition, gerade eben hinweist auf die Möglichkeit des Einen *im* Anderen. Es geht nicht um das Vertikale *oder* das Horizontale, oder anders formuliert: um das Überraumzeitliche *oder* das Raumzeitliche; um das Unbedingte *oder* das Bedingte, das Absolute *oder* das Relative.

Die Lösung des Ostens ist die: er sagt, alles Raumzeitliche, alles Bedingte ist nur Produkt des menschlichen Geistes. Es gibt kein Vorher und kein Nachher ohne ein Ich, in bezug auf welches es Vorher und Nachher gibt. Das ist ja alles eine Illusion. Wirklichkeit hat nur das Unbedingte, das Absolute, nur das Überweltliche, das Übergeschichtliche.

Dazu sagt der Westen: nein, das andere ist da, nennen Sie es von Ihrer Theorie her eine Illusion. Nennen wir es Produkt des Ich. Natürlich gibt es nichts, was der Mensch erleben kann, das nicht in irgend einem Sinne seine Struktur spiegelt. Aber wir *sind* eben in dieser Struktur. Für uns *hat* das seine Wirklichkeit. Und da gibt es die Möglichkeit und den Auftrag, das Über-Geschichtliche *im* Geschichtlichen, das Über-Raumzeitliche *im* Raumzeitlichen, das Absolute *im* Relativen, das Un-Bedingte *im* Bedingten *zu leben.* Das ist unsere westliche Weise, die Dinge zu sehen, wo das Raumzeitliche als solches anerkannt wird. Daher auch die Anerkennung des Leibes, die Anerkennung der Gestalt, der Schöpfung in ihrer Mannigfaltigkeit.

Der hinduistische Satz ›Die Schöpfung ist die Sünde Gottes‹ ist vom östlichen Standpunkt her verständlich, aber

vom westlichen her absurd. Denn die Schöpfung manifestiert in dieser Sicht das Ganz Andere, ist die Weise, wie das Ganz Andere sich *in* dieser Welt auszeugen kann – freilich unter den Bedingungen dieser Welt sich teilweise verbirgt, aber auch offenbart.

> Das ist wiederum die Aufgabe einer Übung wie der Meditation, langsam in uns diesen Sinn zu erwecken, der uns befähigt, *in* den Dingen, *in* der Schöpfung selbst, in allem, was uns begegnet und vor allen Dingen in unseren Mitmenschen dieses Sich-Kreuzen der beiden Dimensionen wahrzunehmen, anzunehmen, ernstzunehmen und als eine Aufgabe zu empfinden, die immer von uns fordert, nun gerade auch unserem Mitmenschen als dem unter diesen Bedingungen lebenden, unter diesen Umständen leidenden Menschen zu helfen, doch das Ganz Andere bezeugen zu können.

Hier bewährt sich Mitmenschlichkeit nicht nur auf der caritativen Ebene der Beseitigung eines Leidens unter der Welt, sondern als Hilfe auf jenem *Wege zu sich selbst*, den jeder von uns gehen sollte und dem gegenüber wir eigentlich allen unseren Mitmenschen verpflichtet sind.

Wer vermag es im täglichen Leben, durch die Rolle hindurch, in der uns der andere begegnet, auf das zu sehen, was eigentlich in diesem Menschen vor sich geht. Wenn wir das könnten, sähen wir überhaupt immer nur Menschen, die darunter leiden, jeder in seiner Weise, nicht der sein zu können, der er eigentlich sein sollte und sein möchte. Es gibt eigentlich keine Gelegenheit, wo wir nicht diesem Gesichtspunkt Rechnung tragen könnten.

Wir können nicht mit jedem eine Psychotherapie machen und ihm seine Schattenbegegnung als notwendig hinstellen; wir können nicht jedem etwas predigen, das wäre unsinnig. Wir können aber Menschen in einer Weise anschauen, ihnen die Hand geben, daß – ob sie es wissen oder nicht, was da geschehen ist oder nicht – tatsächlich etwas von dieser anderen Dimension in diesen Augenblick einfließt. Der andere weiß vielleicht gar nicht, warum er gerade jetzt in einer anderen Verfassung ist als vorher, warum er über Dinge nachdenkt, über die er vorher nicht nachgedacht hat.

Ich erinnere Sie an den schönen buddhistischen Satz: Jede Situation ist die beste aller Gelegenheiten, von der anderen Dimension zu zeugen, gerade auch in der Begegnung nicht nur mit den Dingen und den Nöten dieser Welt, sondern mit dem anderen Menschen.

> Wiederum bedeutet Meditation in diesem tiefen Sinne eine Übung der Verwandlung des Menschen zu einem echten Mitmenschen, d. h. zu einem Menschen, der etwas vorlebt und dem anderen etwas gibt, das eine Einswerdung dieser Gegensätze in sich birgt.

Gerade in seiner konkreten Situation im Büro, im Hause, in der Not um die Kinder ist er nicht nur nicht verhindert, das Ganz Andere zu manifestieren, sondern gerade dort ist er aufgerufen und hat die Möglichkeit, davon zu zeugen. Was das im einzelnen bedeutet, das zu erkennen, auszuarbeiten, zu üben ist wiederum Sinn einer geistlichen Übung oder, wie sie bei Thomas von Aquin genannt wird: der Askese. Und was heißt Askese? Es heißt: „Askese ist zuchtvoller Dienst an einer Verfassung, in der die Fülle des Seins in uns aufrauschen kann."

Es geht letztlich über den jeweiligen konkreten Sinn hinaus, den wir der Übung geben, immer um das Große, das in uns aufblühen soll. Das ist weit jenseits dessen, was man sich gewöhnlich unter Askese vorstellt. Aber darum geht es. Es gibt kein geistliches Ziel, das Aussicht hätte, vom Menschen angenommen zu werden, wenn es nicht die *Verheißung* von etwas wäre, um das zu leben sich lohnt. Askese als Verbot alles dessen, was wir gerne möchten, um viel von uns zu fordern, das uns schwer fällt – diese Auffassung von Askese ist ein Mißverständnis.

Wir können uns nun fragen, in welcher Weise das heute als Möglichkeit und Auftrag an uns herantritt, ganz konkret in der Übung. Wenn Sie sich fragen: Was kann ich an mir tun? was kann ich an meinem Mitmenschen tun, um überhaupt an diese andere Dimension heranzukommen?, dann muß ich immer wieder sagen: das erste ist das Ernstnehmen von Augenblicken, in denen das Ganz Andere uns einmal angerührt hat.

Glauben Sie mir, keiner hier im Saal ist ausgenommen, wenn ich sage, wir haben alle immer wieder einmal einen

Hauch der anderen Wirklichkeit erfahren und sind einfach daran vorbeigegangen. Warum? Weil wir nicht in der Witterung sind. Ich glaube, ich habe schon einmal das Beispiel gebraucht, wie der Jagdhund die Spur des Wildes aufnimmt, weil er in der Witterung ist.

Wir sind aber nicht in der Witterung, deswegen läuft das göttliche Wild dauernd über unseren Weg und wir merken es nicht – aber es ist da! Insgeheim werden wir angerührt und wir bleiben nicht stehen. Wir können es nicht ernst nehmen, weil wir nie etwas darüber gehört haben. Wer von uns hat je in der religiösen Erziehung etwas davon gehört, daß wir ganz konkret in ganz bestimmten Qualitäten und Impulsen etwas verspüren, das einen total anderen Charakter hat als das, was man gewöhnlich ›schön‹ nennt. Denken Sie daran, wenn Sie herauskommen aus diesem Saal, in dem die Luft langsam dick wird, und draußen ist frische Luft. Dann sind es zwei Welten: herrlich, das tut gut! Lassen Sie das mal so richtig in sich hinein! Oder, köstlich ist dieses Wasser, das man manchmal so im Munde aufnimmt. Mit diesen kleinen Dingen fängt das an. Alle Sinne sind im Grunde genommen Tore zur Erfahrung Gottes, wenn Sie wirklich verstehen, sich selbst in Ihren Sinnen recht aufzuschließen.

Es geht darum, den inneren Sinn zu erwecken, der eine andere Dimension öffnet, in der ein Ton vernommen wird, der nichts mit einem musikalischen Ton zu tun hat, sondern mehr eine Verfassung ist, in der man sich befindet. Es kann eine Stille geben in der Meditation, die nichts mehr zu tun hat mit Lärm oder Stille in der Welt, sondern ein Zustand ist, in dem wir uns befinden, der nicht dadurch verhindert wird, daß ein Steinbohrer vor unserem Fenster gerade ans Werk geht. Er wird vielleicht sogar dadurch in besonderer Weise geweckt. Es gibt dieses innere Stillsein, das nicht abhängig ist von Stille oder Lärm in der Welt.

So gibt es das Vernehmen einer Dimension. Sie hören schon, das Wort ›vernehmen‹ enthält alle Sinne in einer Weise, die nichts mehr zu tun hat mit der äußeren Qualität der Sinne, und die doch durch sie hindurchführt. Und so gibt es die Entwicklung eines inneren Sinnes, der uns nach innen schauen läßt, aber eben *nicht*, wie man nach außen schaut und dadurch – wie Suzuki sagt – aus dem Innen ein

Außen macht, sondern wirklich das Nach-Innen-Schauen bewährt als einen besonderen Zustand, in dem man sich befindet in einer wirklichen Meditation.

Als erstes also müssen wir den Sinn öffnen, um wahrzunehmen und ernst zu nehmen, was uns qualitativ anrührt von einer anderen Dimension her und dies in seiner Qualität als Numinoses bewußt in uns aufzunehmen. Sich ins Bewußtsein zu rufen: „das war eine Sternstunde" ist eine Weise, in der wir uns selbst – und anderen – helfen können, uns dieser Dimension zu nähern.

Wie oft passiert es, wenn ich einen Vortrag halte, daß einer vor der Tür steht und mir sagt: „Vielen Dank, Sie haben mir da ein Erlebnis in seinem eigentlichen Sinn eröffnet, von dem ich bisher dachte, ich wäre ein bißchen daneben gewesen." Ja, dann *waren* Sie daneben, nämlich neben ihrem alten Ich, und waren daher in der Lage, das Ganz Andere zu erfahren.

In diesem Zusammenhang habe ich schon einmal das Problem berührt, daß viele junge Menschen heute zu Drogen greifen, um den Zugang zu finden zu einer Dimension, nach der sie aus einer Ahnung oder Sehnsucht heraus suchen. Es ist ein Faktum, daß viele dieser jungen Menschen eine besondere Qualität erfahren haben, die die meisten von uns nicht erfahren haben. Das gibt ihnen – man muß es schon so nennen – im Moment einen anderen Rang, und es mag geschehen, daß einer von ihnen einen erfahrenen Erwachsenen, der in Ehren sein Leben gelebt hat, anschaut, als wollte er sagen: „Sie armes Würstchen, ich weiß etwas, das Sie nicht wissen" – und er hat recht!

Aber immer wieder ist dazu zu sagen: das Eigentliche ist damit vertan. Es gibt nicht nur die gesundheitliche, sondern auch die geistige Schädigung, eine Art geistige Vernichtung durch das Ersetzen einer uns als Aufgabe zur Bewußtseinserweiterung gestellten Verpflichtung zur inneren Entwicklung durch äußere Mittel. Das ist eine illegitime Form des Eindringens in die andere Dimension, denn *die legitime Seinserfahrung ist immer verbunden mit einem neuen Gewissen*, mit einer Verpflichtung, nicht nur mit einem momentanen Befreiungserlebnis.

Es gibt diese andere Dimension als Erlebnismöglichkeit, die uns allen gegeben und aufgegeben ist. Wir alle haben die Sehnsucht danach, wir alle müssen versuchen, sie zu

finden, aber nicht auf eine illegitime Weise, sondern im Üben derjenigen Funktionen in uns, die uns öffnen zu dieser erweiternden Dimension, die jenseits ist von Raum und Zeit.

Wir alle haben, jeder in seiner Weise, im täglichen Leben Gelegenheiten, uns für das Erlebnis dieser anderen Dimension zu öffnen, indem wir aus dem, was wir gerade tun, unser kleines Ich mit seinem Ehrgeiz herausnehmen. Alles, was wir tun, können wir so zu einer Übung machen, die die Bedingungen schafft oder begünstigt, unter denen die andere Dimension uns ins Bewußtsein treten kann.

Was wäre dann der Sinn der Meditation? Da kommen wir immer wieder auf diese ganz einfache Formel:

> Der Sinn der Meditation ist die Durchlässigkeit, ist die Transparenz zur Transzendenz. Das meint eine Verfassung des ganzen Menschen an Leib, Seele, Geist, in der er dem Ganz Anderen in uns offen ist, so daß er es vernimmt, so daß es in ihm und durch ihn hindurch offenbar werden kann in der Welt.

Dazu ist es notwendig, das abzubauen, was dieser Durchlässigkeit im Wege steht und die Haltungen zu fördern, die sie in fortschreitendem Maße ermöglichen. Eine ganz einfache Formel. Das bezieht sich auf Leib, Seele, Geist.

In der Seele – in unserem Schwingungs- und Stimmungspotential – und im Geist – in unserer Bewußtseinsform – sind eingefleischte Formeln, die sich dem Durchlässig-Werden in den Weg stellen. Das Festhalten an Stimmungen und Begriffsordnungen muß man fallen lassen. Das Besetztsein durch bestimmte Bilder – fallen lassen. Das dauernde Im-Bann-Sein eines fixierenden Bewußtseins, wo immer ich etwas feststelle als Grundform des Bewußtseins – fallen lassen. Sie müssen von diesem Bewußtsein weg und in eine ganz andere Bewußtseinsform hinein. Das ist eine der Grundaufgaben der Meditation.

Wir können den inneren Sinn entwickeln, der ein anderes Bewußtsein besser ins Innesein kommen läßt als dort, wo wir etwas fixieren. Wir können, wenn es sich um Stimmungen handelt, uns einmal klar machen, wie wir immer wieder in eine so oder so geartete Stimmung hinein-

kommen. Wir sind vielleicht umdüstert statt hell; vielleicht kalt statt warm.

Wir können umgehen mit einer Sache, die uns beschattet. Wir müssen lernen, wie das zu bewerkstelligen ist: bestimmt nicht, indem wir ausweichen oder an etwas anderes denken, damit uns dies nicht mehr weh tut, sondern sicher so, daß wir dieses Schmerzliche, das nicht zu ertragen ist, aushalten, ertragen und annehmen. Nur im Aushalten des Unerträglichen bildet sich etwas Neues, nicht indem wir weggehen. Es ändert sich alles in dem Moment, in dem wir die große Wendung vollziehen.

Ich spreche zu Ihnen nur als zu Menschen, die bereit sind, diese Wendung zu vollziehen. Das Ich ist leidensscheu und sucht dem Schmerz auszuweichen. Vom Wesen her läßt man den Schmerz zu und nimmt ihn wahr als eine Gelegenheit, etwas einzuschmelzen, das nichts anderes tut, als uns in unserer alten Position festzuhalten. Es geschieht etwas Unangenehmes; vom Ich her gesehen hätte es nicht sein sollen. Vom Wesen her ist hier etwas zu lernen. Es kränkt Sie jemand – wie ist das möglich? Vom Wesen her sehen wir: aha, da ist immer noch dieses kleine Ich, das kränkbar ist.

Es gibt nichts, das vom Ich her gesehen schwarz aussieht, das von der anderen Seite her gesehen nicht die Möglichkeit einer Erhellung in sich enthielte.

Das Entscheidende sind unsere eingefleischten Fehlhaltungen im Leibe. Es gibt kein Meditations-Exerzitium, das nicht auch ein Exerzitium im Leibe wäre. Der Leib ist aber eben nicht der Körper, den man hat, sondern der Leib, der man ist. Er ist jene Einheit der Gebärden aus Haltung, Atmung und Spannung, in denen der Mensch sich als Person darleibt, d. h. ausdrückt, darstellt, verwirklicht oder verfehlt.

Sie werden sagen: Haltung, Atmung, Spannung sind rein körperliche Dinge. Das sind sie nicht. Wenn man sagt, jemand habe eine Situation in einer guten Haltung überstanden. dann meinen wir offensichtlich nicht etwas nur Körperliches. Oder wenn wir sagen, ihm ist der Atem ausgegangen, dann meinen wir auch etwas anderes als nur den physischen Atem. Und wenn wir sagen: ich erwarte jemanden in einer großen Spannung, dann denken wir nicht nur an unsere körperliche Spannung, sondern wir

selbst *sind* in einer großen Spannung. Also sind Haltung, Atmung und Spannung drei Dinge, die nicht nur körperlich zu verstehen sind, sondern in denen der Mensch als Person da ist. Nehmen Sie einfach als Erleichterung, wenn man vom Leib, der man ist, spricht, den Satz: die Weise, wie man in der Welt da ist. Der Leib ist die Weise, wie wir in der Welt da sind. Das kann richtig sein oder falsch, mehr unserem Wesen entsprechen oder weniger. Diese Entsprechung spiegelt sich in der Art unseres Leibgewissens: es ist orientiert an der Gesundheit; es ist orientiert an der Schönheit – wir achten auf die Form, in der wir daherkommen; oder es ist orientiert an der Durchlässigkeit, an der Transparenz.

Wir können beispielsweise etwas zu viel essen und das schadet weder unserer Gesundheit noch unserer Linie. Trotzdem wissen wir, das war gerade etwas zu viel, das nimmt mir die freie Weise dazusein weg. Es ist wie ein Hauch zwischen mir und mir. Es ist ein Schleier da, in dem ich mich nicht ganz so fühle, wie ich selbst eigentlich bin und sein sollte. Um diese Haltung geht es, in der man sich ganz spürt als Verheißung sowohl wie als Verpflichtung.

Sofern das Ich der Faktor ist, der sich an die Stelle des großen Lebens setzt und ausgeschaltet werden muß, ist die erste Übung im Leibe eine Übung, in der wir die äußere Erscheinungsform dieses Ichs – die hochgezogenen Schultern – preisgeben müssen in einer Geste des Vertrauens. Frei vom Ich – das ist Hara, im großen Sinne eine Verfassung des ganzen Menschen, in der er frei ist von diesem kleinen Ich und gelassen auf einem anderen Boden ruht, von woher ihm die Kraft kommt, das zu tun, was er im Augenblick zu tun hat, was es auch sei.

Gelassen ist der Mensch, wie Meister Eckehart sagt, *der sein Ich gelassen hat.* Das ist nicht nur eine innerseelische Angelegenheit, sondern Angelegenheit der ganzen Person.

> Es steht am Anfang auch in der Meditation, die Haltung des Vertrauens zu lernen: sich ohne Reserve, voller Vertrauen zu lösen von dem Ich, das immer alles machen, alles haben, alles können, alles wissen will. In diesem Sinne bedeutet die Übung der Meditation eine Verwandlungsübung an Leib und Seele und Geist.

Das Verhältnis des Menschen zu seinem Schatten und zum Bösen

Im Mittelpunkt unserer Zusammenkünfte in Frankfurt steht die Einführung in die meditative Praxis. Diese Einführung will vor allem den Hintergund aufzeigen, vor dem heute nach Meditation verlangt wird. Jeder von uns denkt sich etwas bei dem Wort Meditation. Unwillkürlich zieht es uns an, es hat etwas zu tun mit Stille, mit Sammlung, vielleicht auch mit schönen Erlebnissen, aber das, worum es mir hier geht, ist keines von diesen dreien, – wenngleich sie dabei zu Tage treten können –, sondern eine Antwort auf ein tiefes Verlangen unserer Zeit, dem Leben als Ganzem wieder einen neuen Mittelpunkt zu geben; eine neue Sinngebung dort zu finden, wo die alte nicht mehr trägt. Es zieht sich wie ein roter Faden durch alle meine Vorträge, die ich hier gehalten habe – aber auch durch alles andere, das ich schreibe und sage – die Gewißheit hindurch, daß wir in einer Zeit stehen, die wirklich eine Zeit des Umbruches ist. Die Entwicklung des menschlichen, vor allem des europäischen Geistes geht zwar einerseits immer noch weiter in die rationale, das Leben technisch meisternde und organisierende Richtung. Auf der anderen Seite aber fängt der Mensch, der in seinem Menschsein vor die Hunde geht, an, dagegen zu rebellieren. Je mehr er sich erst im Dienst und dann in der Sklaverei am Objektiven verliert, um so mehr rebelliert in ihm die eigentliche Tiefe. Es ist das Kennzeichen unserer Zeit, daß vielleicht zum ersten Mal in der Geschichte der westlichen Menschheit ein immer größerer Kreis an diese Tiefe in sich heran kommt, nicht als Angelegenheit eines Glaubens, sondern der Erfahrung.

Nehmen Sie einfach das Wort ›die Seele‹. Der Chirurg Virchow sagte einmal: „Ach die Seele – ich bin noch nie einer Seele begegnet, soviel Leiber ich auch aufgeschnitten habe.“ Wirklichkeit hat für uns im allgemeinen nur, was man mit den fünf Sinnen wahrnehmen oder rational begreifen kann. Alles andere ist nur Gefühl, nur Vorstellung,

ein frommer Glaube, Produkt einer spekulativen Phantasie.

Nein, die heutige Menschheit stößt, gerade weil dieses Zentrum im Menschen immer gefährdet ist und sie anfängt, darunter zu leiden, auf Erfahrungen, deren Gehalt auf etwas ganz Konkretes hinweist, dessen Vernachlässigung den Menschen krank macht, dessen Wahrnehmung allein ihn glücklich und ruhig macht. Das Glücklich- und Ruhigwerden ist ein Zeichen dafür, daß man auf dem rechten Wege ist. Diese Entdeckung des Menschen im Menschen, der vernachlässigt worden ist in seiner Ganzheit, seiner Weiblichkeit, seiner Individualität und Tiefe, kennzeichnet unsere Zeit. Das Verlangen erwacht, etwas tun zu können dafür, daß dieses Tiefe in uns hervorkommen kann und daß wir fähig werden, ein Leben zu führen, das in dieser Tiefe verankert ist als in einer Realität, nicht nur als in einer Sphäre des Glaubens. Dieses Verlangen, daß wir mit dem, was wir vielleicht einmal in einer Sternstunde erlebten, in Kontakt bleiben können, das ist es, was unter anderem die Suche nach Exerzitien wachruft und auch nach Meditation.

Wenn im traditionellen Sinne das Wort Meditation die fromme, nach innen gekehrte Betrachtung eines heiligen Gegenstandes bedeutet, so meine ich mit Meditation – damit haben wir uns das letzte Mal eingehend befaßt – die *Meditation als Verwandlungsübung*, die in dem Maße, als man sie wiederholt, den Menschen verändert.

Es gibt – ich sage es immer wieder – eine Form des Übens, in der man Tage, Wochen, Monate, Jahre lang einen bestimmten Gegenstand im Auge behält, vielleicht immer tiefer in ihn eindringt, sich selbst aber nicht dabei verändert. Und es gibt eine ungegenständliche Meditation, die einen immer tiefer in die eigene Tiefe hineinführt, wohin kein Auge und kein Ohr mehr reicht, und doch ist noch etwas da. Wenn der Mensch von dort zurückkommt und schlägt die Augen auf, so fängt ein Ding an zu leuchten, das vor ihm liegt als eines der uns millionenfach umgebenden Dinge, die ihrem Wesen nach etwas anderes sind, als was ihre äußere Erscheinung uns zeigt.

> Es ist ein Sinn der Meditation, dieses Wesens-Auge zu öffnen, aus dem heraus wir aus unserem

Wesen das Wesen der Dinge, auch das Wesen eines anderen Menschen erspüren.

Der Mensch, der bis dahin nur am Objekt orientiert ist, an seinem Werk, an seiner Gemeinschaft, an objektiven Moralformen und Traditionen, dieser Mensch lernt hinzu, orientiert zu sein an etwas, das *in ihm* nach ihm ruft, er lernt, es wahrzunehmen, sich in ihm zu verankern und von dorther zu leben, so daß er in der Begegnung mit Welt und Menschen ein großes Drittes in der Welt zulassen kann.

Dieses Tiefe in uns zu vernehmen, das uns ruft, ist also ein Sinn unserer Einübung in die Meditation.

Diese Anerkennung eines Tieferen in uns als einer Realität, die uns als den kleinen natürlichen Menschen überschreitet, ist für das Glaubensleben des europäischen und vor allem auch des christlichen Menschen nicht selbstverständlich. Hier stehen wir vor der Notwendigkeit einer neuen, erweiterten Anthropologie. Unsere Ethik und auch die Theologie basieren auf einer Anthropologie, die sich heute als zu eng erweist, weil sie den Menschen nur wahrnimmt als den natürlichen Menschen, der begrenzt ist im Rahmen seiner Triebe, seiner Ratio, seiner Fähigkeit zum Wahrnehmen und Bewahren der Werte des Schönen, Wahren und Guten. An das, was darüber hinausgeht – das Heilige –, reicht er als der natürliche Mensch nicht hin. Das ist nicht mehr sein Teil, das ist Gottes Teil und Gegenstand des Glaubens.

Das stimmt heute nicht mehr. Daß das nicht stimmt, haben immer die gewußt, die am Rande – auch der Kirche – ihr Leben mühsam gefristet haben: die Mystiker. Aber was bisher als Mystik am Horizont dessen lag, was ernst zu nehmen ist, rückt endlich in das Zentrum. Endlich tritt uns ins Bewußtsein, daß das, was für die Mystiker die unabweisliche Wahrheit ist – was in diesen tiefsten Erfahrungen in ihnen aufbricht –, daß das faktisch im Menschen als Menschen die *zentrale Realität* ist. Wenn man die Wirklichkeit des Menschen auf das bezieht, was er *erlebt*, nicht nur auf das, was er denkt oder glaubt, dann muß eben dieses in den Mittelpunkt rücken, und das bedeutet, daß der Kern des Menschen etwas ist, das über ihn hinausweist. Der Kern des Menschen ist das, was ihn in ihm selbst überschreitet.

Der Horizont des Ichs des sogenannten natürlichen Menschen ist also zwar begrenzt nach außen hin, so daß das Göttliche gleichsam hinter den Wolken zu suchen ist in einer absoluten Distanz, aber das, demgegenüber das Ich in einer absoluten Distanz *ist und bleibt*, das ist zugleich ein Teil des Menschen selbst und seiner Innerlichkeit. Das ist es, was wir immer mehr erfahren.

Das heißt, wir machen Erfahrungen und lernen sie ernst zu nehmen, die den Menschen aus dem kleinen, den Tod fürchtenden, am Absurden verzweifelnden und in der Verlassenheit trostlosen Wesen zu einem Menschen wandeln, der auf einmal den Tod nicht mehr fürchtet, das Absurde zu akzeptieren vermag und auch in der Verlassenheit eine Geborgenheit fühlt. Kurz, was kann es eigentlich vom Menschen her gesehen Wirklicheres geben als eine in ihm selbst wirksame Macht, die ihn von einem Augenblick zum anderen in einer Weise verwandelt, daß er das sogenannte natürliche Ich überschreitet?

Solche Erfahrungen gibt es, auf diese Erfahrungen wird man endlich aufmerksam. Solche Erfahrungen hat der Osten immer ernst genommen. Sie sind aber nicht östlich, sie sind kein Privileg des Ostens, sondern sind allgemein menschliche Erfahrungen. Eine Anthropologie, die dem Menschen Gerechtigkeit widerfahren lassen will, darf sich nicht orientieren an dem, was unabhängig vom Menschen als das sogenannte objektive Ding Bestand hat, welches nur insofern gilt, als man von den Gefühlen des Menschen absehen kann. Die Anthropologie darf nicht darüber hinweggehen, daß im Mittelpunkt des Menschseins das steht, was er fühlt. Wirklichkeit hat, was für ihn die und die Bedeutung hat und nicht das, was sich messen oder wiegen läßt. Sobald man Abstand nimmt von diesem objektivierenden Denken und Werten und anfängt, den Menschen als Menschen ernst zu nehmen, ihn nicht mehr nur als eine Fehlerquelle zu sehen, die nur durch den Glauben an Überweltliches rühren kann, wird eine erweiterte Anthropologie möglich und damit ein neuer Zugang zur Betrachtung und Lösung aller Grundbegriffe, aller Grundphänomene, Grundprobleme und Grundleiden des Menschen.

Auch ein Problem wie zum Beispiel das der Gnade im Verhältnis zur religiösen Übung des Menschen gewinnt

ein neues Gesicht, wenn man begreift, daß wir alle auf zwei Ebenen existieren: auf der Ebene des natürlichen Ichs, auf der wir unser tägliches Leben bestreiten, die aber außerdem den Sinn hat, einer anderen Ebene den Weg zu bereiten, der Ebene, auf der der Mensch aus dem Wesen heraus existiert, d. h. aus der Weise, in der ein größeres Leben in ihm anwesend ist und in ihm und durch ihn hindurch offenbar werden möchte in der Welt.

Sich diesem Wesen mehr und mehr öffnen zu können, ist der Sinn aller geistlichen Übung. Welchen Namen Sie dann dem Geheimnis geben, das über alle Zweifel hinaus Sie anrührt in einer Tiefe und einer Qualität des Erlebens, die sich unterscheidet von allem anderen Erleben, eine Kraft, die Sie verwandelt von einem Augenblick zum anderen: ob Sie das Gott nennen wollen oder den uns innewohnenden Christus, das Wort, das eigentliche *Leben*, das Sein oder die Transzendenz, das ist völlig gleichgültig. Es kommt darauf an, daß Sie das, was Sie von dort her spüren, wirklich ernst nehmen. Dann gewinnen vielleicht Begriffe, die Ihnen bisher nur als Formel für einen Glaubensinhalt vermittelt worden sind, von innen her wieder eine Bedeutung. Ich kenne so manchen im religiösen Leben groß gewordenen Menschen, der seinen Glauben verloren hat, weil die hart gewordenen Bilder und Begriffe leer geworden sind, und der nun, da er sich wieder an die Quelle herantastet und das ewige Quellwasser zu trinken beginnt, auf einmal merkt, daß in die ehrwürdigen Formeln seines Glaubens ja ursprünglich gerade dieses eingeflossen ist und sie nun auch wieder erneuern kann.

> Entscheidend ist das Ernstnehmen dieser Erfahrung, das Sich-Hinbilden zu einer Verfassung, in der wir durchlässig werden für diese Tiefe. Das ist der Sinn der Meditation, wie sie mir vorschwebt – Meditation verstanden als Verwandlungsübung.

Daß wir zu diesem Ziel eine Praxis der Meditation üben, die dem Buddhismus entlehnt ist, hat den einfachen Grund, daß unter den vielen Meditations-Formen, die ich kennengelernt habe, die Weise des Sitzens im Za-Zen uns auf den Leib geschrieben scheint, weil sie unter anderem den Leib ernst nimmt, die Weise, da zu sein, da zu sitzen,

die Gestalt. Der westliche, der europäische Mensch meint die *In*karnation des Geistes, das Gestalt-Werden des Geistes in unserem Leibe. Daher ist das Ernstnehmen der Gestalt von Bedeutung.

Zum anderen ist Zen die Form der Meditation, die uns hindurchzuführen versucht durch das Dunkle, durch die dunkle Nacht der Seele, die Leere, in der das Viele weg ist, damit die Fülle anfangen kann zu sprechen. Auch dies ist kein Privileg des Ostens, geschweige denn des Buddhismus, sondern in unserer eigenen abendländischen Tradition ebenso zuhause. Johannes vom Kreuz und viele andere haben darauf immer hingewiesen. Der Westen hat nur keine so konsequente und gezielte Übung wie den Zen hervorgebracht. Wir übernehmen also mit dieser Übung nicht eine fremde Geisteswelt, sondern wir setzen diese Übung ein, um zu den Quellen unserer eigenen Tradition zurückzufinden.

Im Hinfinden zur Leere, im Freiwerden von Gedanken und Bildern öffnet sich ein Weg, der den Gedanken und Bildern die Ehre antut, die ihnen eigentlich gebührt, nämlich sie in ihrem Wesen zu erkennen.

Nun sagte ich Ihnen, alle Probleme des menschlichen Seins gewännen von diesem Ernstnehmen unserer eigentlichen Tiefe her ein neues Gesicht. Ich will heute auf ein Problem eingehen, das uns in unserer Zeit besonders beschäftigt. Das ist *das Verhältnis des Menschen zum Bösen.* Unsere Väter und Großväter wußten noch genau, was gut und böse ist. Sie nannten etwas gut und etwas anderes böse, wußten auch, was schön und häßlich war, was sein und was nicht sein sollte. Das war ganz natürlich.

Wie steht das heute? Die Wörter ›gut‹ und ›böse‹ stimmen oft ebenso wenig wie die Wörter ›schön‹ und ›häßlich‹. Wir können von einem Kunstwerk nicht mehr sagen: „das ist schön". Sie können vielleicht sagen: „das ist stark, echt, wahr, das ist authentisch", aber nicht mehr „das ist schön". Dann ist es nämlich nahe am Kitsch. Wenn Sie von einem Menschen sagen: „der ist gut", dann hören Sie mit: aber ein bißchen dumm. Wenn Sie von einem Menschen hören „der ist böse", dann antworten Sie: „der scheint dir wohl böse, aber da steckt wohl etwas anderes dahinter." Wir sind auf der einen Seite in einer Zeit der Verbrechen, der Abwegigkeiten, Perversitäten der verschiedensten Ar-

ten um uns herum. Auf der anderen Seite stehen wir im Zeichen einer Psychologie, die alles versteht und nichts verurteilt. Wenn heute einer von dem spricht, was schön, gut und edel ist, dann grinst ihn eine Jugend an und sagt: „Sie haben es wohl noch mit den Fassaden." Realistisch scheint nur der, welcher ohne Scheu das Häßlichste und Schmutzigste ruhig ausspricht. Was ist das für eine merkwürdige Zeit der Relativierung aller Wertbegriffe. Oder ist die Relativierung der bisher gültigen Begriffe das Anzeichen dafür, daß etwas Absolutes auftaucht, an dem gemessen die bisherigen Wertungen tatsächlich wirklicher Maßstäbe entbehren? Kann man überhaupt noch fragen: Was ist böse? Ist das die Bezeichnung dessen, was nicht sein soll?

Ist das wilde Tier böse? Es gibt eine Geschichte, in der ein Mann im Urwald plötzlich einem Löwen gegenübersteht, der ansetzt, ihn anzuspringen und ihn zu verspeisen. Er sagt: „Oh Herr, daß dieser Kelch doch an mir vorübergehe!" Und er sieht dem Löwen an, daß der sagt: „Danke für die Speise, die du mir gegeben hast!" Wer ist hier böse? Das Tier? Man kann doch nicht sagen, es sei böse, weil es in seiner Natur liegt, Beute zu reißen.

Aber ist vielleicht in der Tradition das böse, was die Ur-Eins aufbricht, indem der Mensch sich auf sich selbst stellt? Im Christentum steht so am Anfang des Lebens die Erbsünde. Die Erb-Sünde ist nicht etwas, das der Mensch in grauer Vorzeit begangen hat, sondern das offenbar zum Menschen gehört und in jedem neu aufbricht. Wir stoßen da auf ein Zentralproblem, das es nicht nur im Christentum gibt, sondern in allen Hochreligionen. Da ist die Vorstellung einer Ur-Eins, eines Ur-Einen, eines allumfassenden und durchdringenden Seins. Der Mensch tritt heraus aus der Ur-Eins, aus dem Ur-Ganzen, indem er Ich wird und eines Tages sagt: ich bin ich und will es bleiben. Er löst sich heraus aus der Ganzheit des Seins und wird in diesem Sinne schuldig – in dem Maße, als er wirklich dabei bleibt.

Es gibt die gegenteilige Auffassung, derzufolge nicht sein soll, daß der Mensch da heraustritt, daß überhaupt das Sein aufbricht und in eine Vielfalt auseinanderfällt, sich manifestiert in einer Mannigfaltigkeit der Wesen des Lebendigen in der Schöpfung.

Was ist denn nun das Sein-Sollende? Daß die Ur-Eins sei und bleibe, oder daß aus der Ur-Eins heraus – indem sie aufbricht, und vertreten gerade durch Menschen, die diesen Aufbruch legitimieren – sie sich darstelle in der Mannigfaltigkeit der Schöpfung?

Sie sehen, schon am Anfang stehen diese beiden einander widersprechenden Auffassungen. Hier ist ein Ur-Problem alles lebendigen Menschentums gefaßt, denn immer wieder stehen wir im Leben vor der Frage des Aufbrechens einer glücklich gewordenen, ursprünglichen oder endlich erreichten Ganzheit und auf der anderen Seite vor der Forderung der Evolution und der Frage: dürfen wir denn hier wirklich weitergehen? Sind wir *böse*, indem wir bewußt werden und so die Erbsünde im religiösen Sinne begehen?

Wo hören wir denn zum ersten Mal das Wort böse? Wir hören es, wenn wir die Ordnung stören, die die Mutter sich vorstellt, die das Haus bestimmt. Dann sind wir böse auf dem Hintergrund dessen, was uns als gut gelehrt wird. Aber *wer* ist hier böse? Ist das Kind böse, das die Ordnung stört, oder ist die Ordnung böse, die das Kind an seiner ganzheitlichen Ausdrucksweise verhindert?

Vor einiger Zeit sagte mir jemand: „Nächste Woche kommt etwas Furchtbares – meine Mutter." Warum ist das denn so schlimm? „Ich habe gerade einen langen Brief von ihr bekommen, was ich für ein braver Junge war, aber ich weiß, damit hat mein ganzes Elend angefangen." Ist das böse, was der Junge vermieden hat, indem er brav war, oder ist das Böse diese traditionelle Schablone des braven Kindes? An diesem Beispiel sehen wir, daß ›böse‹ immer ein relativer Begriff ist im Verhältnis zu etwas, das auf der Grundlage einer menschlichen Ethik in den Vorstellungen von Moral, Konvention und Überlieferungen als gut angesehen wird. Lügen ist böse auf dem Hintergrunde des Guten der Wahrheit. Die Vorstellung dessen aber, was als gut und wahr anzusehen sei, ist bei einem Negerstamm anders als bei den Eskimos oder in einer hochzivilisierten Industrienation.

Hier stehen wir heute wirklich in einer Revolution des Denkens, indem wir allmählich unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, was eigentlich der Mensch als das sich entwickelnde Wesen ist. Das Nachwachsende gefährdet je-

weils das Bestehende, und in dem Maße, als der Mensch sich mit dem Bestehenden identifiziert, soll das, was diesen Status in Frage stellt, ja nicht sein. Je mehr er sich umgekehrt mit dem Werdenden in sich selbst identifiziert, muß er die Vernichtung, die Störung und die Zerstörung von allem, was dem im Wege steht, auf sich nehmen – auch wenn es geheiligt ist durch eine allmählich versteinerte Tradition.

Hier sind wir in einem vollen Umbruch begriffen. Wir nehmen nicht mehr nur die bestehenden Ordnungen und Gesetze ernst und haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir sie verletzen, sondern wir fangen an, das schlechte Gewissen zu verdächtigen, uns an der Wahrheit vorbeizuführen, wenn wir uns selber verkrüppeln, weil wir nicht mehr wagen, bestehende Ordnungen zu stören. Es ist so, daß zur Wahrung des Bestehenden, zur Vermeidung des Leidens scheinbar alles erlaubt ist. Böse ist, was Leiden bringt. Also tue dem anderen nichts Böses, scheue dich, ihm Schmerzen zu bereiten. Das Ergebnis ist: aus Schmerzscheu lügt man. Die Lüge im Dienste der harmonischen Fassade einer Ehe etwa ist offenbar besser als die häßliche Wahrheit. So sind wir alle aufgewachsen! Hier ändert sich heute etwas. Unserer nachwachsenden Generation ist die häßliche Wahrheit oft lieber als die fromme Lüge.

Sie fühlen, hier ist alles im Fluß, alles in Bewegung. Wo haben wir da noch einen Halt? Und wann gehen wir mit der Wahrheit zu weit? Sie können durch eine Bemerkung, die durchaus wahr ist und den anderen trifft, ihn umbringen. Sie können ihn aber auch plötzlich zur Besinnung bringen. Hinter den Selbsterfahrungsgruppen und der Gruppentherapie, die heute solchen Zulauf haben, steht die Erkenntnis des Heillosen der schönen Fassaden, der Notwendigkeit, sie zu zerschlagen und auf diese Weise an die innere Wahrheit heranzukommen. Ein solches Beginnen aber, das dem anderen die Maske herunter reißt, kann nur dann gültig sein, wenn es in einer Haltung der Liebe geschieht und nicht in der Haltung dessen, der dabei seine eigenen Aggressionen los wird.

Hier haben wir also zwei gegenläufige Tendenzen: es ist an der Zeit, wirklich in die Wahrheit des eigenen Wesens zu kommen und sich zu ihr zu bekennen; aber das kann

dadurch gestört werden, daß das eigentlich Negative, das in der Welt ist, sich dessen bemächtigt und unter dem Vorwand, die Wahrheit zu suchen, sich selbst nur in einer unschönen und egozentrischen Weise abreagiert.

Wo also ist hier das Gute und wo ist hier das Böse? Gefährlich ist das Leben immer. Wenn wir nicht wagen, die Grenze zu überschreiten, werden wir sie niemals finden. Ein Luftballon, der nicht so weit aufgeblasen ist, daß er beinahe platzt, fliegt nicht, sondern schleift am Boden. Wir müssen immer über die Grenze hinausgehen, um sie zu kennen, nicht sie vermeiden. Dann kann man unter Umständen eine Regel verletzen. Aber die Angst vor dem Verletzen einer Regel ist eben das, was den Menschen in der Lüge hält.

Und was heißt da Lüge? Hier kommt etwas Neues auf in unserer Zeit, nämlich die Anerkennung des Anrechtes des inneren Menschen, angefangen von seinen Trieben, sei es der Sexualtrieb, der Machttrieb, die Egozentrik; das sind alles vorhandene Triebe zu ungunsten der bestehenden Moralordnungen. Wieviele Menschen kenne ich, die aus Angst, überlieferte Moralvorschriften, also Tabus zu verletzen, einfach in ihrer inneren Entwicklung stehen bleiben. Aber ich habe noch niemanden gesehen, der daran zugrundegegangen wäre, daß er es gewagt hat, einmal diese ihn gefangen haltenden Regeln zu durchbrechen.

Er hat sich in einer anderen Dimension entdeckt, ist vielleicht über die Grenzen hinaus gegangen, hat sich dann aber wieder gefangen, denn es ist noch ein neuer Aspekt im Spiel. Und jetzt deuten wir zum ersten Mal an, daß es etwas gibt, welches letzten Endes doch wieder den Maßstab bilden kann: es ist das in uns sprechende, zur Offenbarung drängende, in unserem Wesen verkörperte überweltliche göttliche Sein, sofern es nicht festgelegt ist in Begriffen, Formeln und Forderungen, sondern in seiner Eigenkraft erfahren wird, die nicht ein Freibrief für alles ist, sondern ganz Bestimmtes meint, auf eine ganz bestimmte Gestalt hinzielt, die aber anders ist als die festgewordenen Formen, in denen wir groß geworden sind. Wenn wir uns mit dieser Kraft verbinden, uns mit ihr identifizieren, bereitet *sie* uns ein schlechtes Gewissen, wenn wir sie einmal verletzen.

Jetzt kommen wir schon näher an das heran, was mit

Gut und Böse zu tun hat, nämlich die Verhärtung in einer überlieferten Form, die uns die Regeln des Verhaltens gibt; aber indem diese hart und starr werden, lassen sie uns schuldig werden an dem, was wir selber sind als ein dauernd sich verwandelndes Wesen. Heute schlägt das Pendel um zugunsten des in uns sich Verwandelnden, unter Aufopferung des Bestehenden. Denn wir sehen immer deutlicher, daß es viele Formen, Regeln und Ordnungen gibt, die unter dem Vorwand, das geordnete Leben zu schützen, das nachwachsende Leben verhindern.

Von dieser Sicht her kommen alle Begriffe von Gut und Böse ins Wanken. Wir alle kennen um uns herum Menschen, von denen wir merken, sie sind nicht sie selber; sie sind verhindert, das zu sein und zu leben, was sie sind und sein möchten, aber sie wagen es nicht, denn sie stören damit die Ordnung einer Gemeinschaft oder verletzen eine Regel. Zusammengefaßt: du darfst dich nicht in deiner Nacktheit zeigen. Das tut der Mensch nicht.

Heute ist die Kultur des Nackten im Äußeren ein Symptom für das beginnende Begreifen, daß der Mensch es wagen muß, zum mindesten sich selbst gegenüber nackt zu werden. Dieses sich in seiner eigenen Nacktheit sehen ist die Wahrheit, die die Tiefenpsychologie unserer Zeit durchwirkt, in der Erkenntnis dessen, was der Schatten ist.

Der *Schatten* ist ein Begriff aus der Jung'schen Psychologie, dessen Erkenntnis die Thematik des Bösen auf eine andere Ebene stellt. Sie sagen zu jemandem: „Warum gehst du heute Abend nicht mit?" – „Du weißt doch, da ist dieser Mensch, den ich nicht riechen kann." – „Dann spring doch mal über deinen Schatten." – Der Schatten ist das, was man verdrängt und nicht herauszulassen wagt, z. B. die Aggression. Davor hat man Angst. Der Schatten ist das Insgesamt der zur Ganzheit des Menschen gehörigen, aber von ihm verdrängten Impulse des Lebens, die verdrängten Impulse in Gestalt von Reaktionen auf das uns kränkende Leben. „Der kann mich ja gar nicht beleidigen" – man geht darüber hinweg; aber da ist eine Kränkung, die bleibt vielleicht das ganze Leben. Immer wieder verdrängt man sie, aber diesen Virus hat man im Leibe. Vielleicht ist es etwas, das Sie in der frühen Kindheit erlebt haben. Sie haben nicht reagiert, wie es Ihrer eigentli-

chen Lebendigkeit entsprochen hätte und es entsteht ein Schatten. Das sind die Impulse, die aus unserem Wesen, aus unserer Natur kommen und nicht heraus gedurft haben: jemanden angreifen, um sich durchzusetzen, als Kind schon; etwas nehmen, das man gerne nehmen möchte, es behalten, statt es gleich wieder herzugeben. Die Urimpulse des Menschen widersprechen bisweilen der Erziehung. Es heißt: du mußt alles hergeben, du darfst nicht angreifen, du darfst nicht nehmen. Später erscheint dieser Mensch bescheiden, wenn er das letzte Stück Kuchen nicht nimmt, das auf dem Tisch ist. Er ist gar nicht bescheiden – er kann nicht nehmen!

So sind wir voll von verstellten Impulsen, mehr oder weniger flach, mehr oder weniger tief. Im Grunde genommen geht es dahin, daß sich in allen Impulsen irgendwie die Ganzheit in der Sprache einer bestimmten Funktion äußert. So sind wir immer in der Gefahr, auf Grund unserer jeweiligen Eigenart eine andere Seite, die doch zum Menschsein gehört, zu kurz kommen zu lassen. Das nennt man dann die *Schattenfunktion*.

Der Mensch wird an seiner Ganzheit schuldig, und in ihm ist schon eine Verhinderung seines eigenen Lebens dadurch gegeben, daß er das, was im Schatten steht, nicht zuläßt. Wir sehen das heute in unserer modernen Welt, die zu wenig Platz hat für das Weibliche und die das Männliche überbetont, so daß viele Krankheiten damit zu tun haben, daß das Weibliche im Menschen unterdrückt und verdrängt ist. Das ist ausgesprochen die Schattenfunktion im modernen Menschen, die sich dann auf diese Weise Luft macht.

Das Problem ist im Zusammenhang mit dem Bösen, daß die Schattenfunktion hinausdrängt. Der Mensch platzt manchmal aus dem Wunsch heraus, etwas, das er nicht hat leben dürfen, herauszulassen. Er hat niemals seine Wahrheit sagen dürfen. Er hat niemals auch die Wahrheit dem ›lieben Gott‹ sagen dürfen: „Warum hast du diese Welt so gemacht, daß ich hier so leiden muß?“ So eine Sprache darf er ja nicht gebrauchen.

Nun entwickelt sich allmählich in ihm Dampf, dann wird er zornig. Man kann jede Frau fragen: „Sind Sie schon einmal Ihrer Hexe begegnet?“ – „Ich, eine Hexe? Ich bin doch ganz sanft.“ – Eben deshalb. Dahinter ist ja etwas ganz

anderes. Eine Frau sagt zur Nachbarin, die an der Tür klingelt: „Wie freue ich mich, Sie zu sehen!" und denkt im stillen: „Warum störst du mich schon wieder, du Aas!"

So spricht das Unbewußte, das spricht nämlich eine sehr unverblümte Sprache. Deswegen kann das nicht heraus – deswegen sitzt der Mensch voller Gift. Wir haben das verdrängte Leben als eine Form des Bösen unter uns. Warum verdrängt? Um gut zu sein! Um die Regeln des Verhaltens zum Zwecke der Reibungslosigkeit in unserer Gemeinschaft, der Schmerzlosigkeit für den anderen einzuhalten.

Hier tut sich der Gegensatz auf zwischen der Rücksicht auf den anderen, der Treue zu gewissen Regeln und der inneren Wahrheit. Was der inneren Wahrheit entspricht, wirkt oft störend oder zerstörend, leidbringend, schmerzerzeugend für das, was uns umgibt, aber auch seine Berechtigung hat. Wie soll eine Gemeinschaft leben ohne Ordnung, ohne Rücksicht des einen auf den anderen, ohne Wahrung gewisser Regeln, ohne Unterdrückung bestimmter Impulse. Es liegt eine besondere Problematik darin, daß die Regeln für das Zusammenleben einer Gemeinschaft den Anspruch haben, zu bestehen und respektiert zu werden, aber dennoch dem Werdenden, das in uns als einzelnen Menschen leben und sich entwickeln will, widersprechen können.

Man kann sich fragen: gibt es denn nicht in diesem Gegenüber von objektiven Realitäten – in Gestalt eines Werkes, einer Gemeinschaft oder einer Ordnung von Werten, Regeln und Moralvorschriften – einerseits, ohne die die Welt nicht leben kann, und im Anspruch des Menschen, sein zu dürfen wer er ist, andererseits, gibt es da nicht etwas, das diese beiden Pole im Prinzip aneinanderbindet? Ich glaube, diese Frage müssen wir uns immer wieder stellen. Wir werden eine jeweils für uns gültige Antwort nur finden können, wenn wir diese Gegensatzspannung dynamisch sehen und nicht statisch. Vieles, das im logischen Verstand sich wechselseitig ausschließt, so wie wir nicht gleichzeitig ausatmen und einatmen können, ist doch in der Dialektik des Lebens nichts anderes als das Zusammenspiel zweier Pole, in denen die lebendige Ganzheit sich darlebt. So ist es auch im Verhältnis zwischen dem lebendigen Impuls des Menschen und der Ordnung, die er ist.

Man kann nicht sagen: entweder die Ordnung oder der lebendige Impuls. Letzten Endes lebt jede Ordnung, d. h. sie bleibt lebendig in dem Maße, als sie sich immer wieder im Hinblick auf die menschlichen Impulse, die sie gefährden, erneuert. Es bleibt die menschliche Impulsivität, das Insgesamt menschlicher Triebe nur in dem Maße menschlich, als es sich nicht nur ausspuckt, einfach explodiert, sondern sich immer wieder orientiert an einer Ordnung, die der Mensch in erster Linie in seiner eigenen Gestalt hat. Er selbst als Gestalt ist eine Form, die davon lebt, daß sie sich dauernd in einem Wachstum selber findet und wieder in Gefahr bringt. Die Gestalt selbst pendelt immer hin und her zwischen einer Verkrampfung, einer einmal gefundenen Form und einer Auflösung, weil man die Form nicht aushalten kann, um schließlich zu begreifen, daß es eine lebendige Form gibt und eine Verfassung, die im Prozeß der ewigen Verwandlung eine immer neue Form garantiert.

Wird alles, was sein soll oder nicht sein soll, was als gut oder als böse anzusehen ist, restlos relativiert, wenn man den Schatten des Menschen in diese Bewertung einbezieht? Das wird es eben nicht, wenn man als Maßstab das wahrnimmt, was in unserem Innersten ans Licht will – eben das Wesen; wenn wir uns selbst begreifen als eine Weise des überweltlichen Seins, das in uns und durch uns in der Welt hervortreten möchte als eine bestimmte Gestalt und nur hervortreten kann in einer bestimmten Ordnung, die diesem Nachwachsen entspricht. Das ist ein Ziel unserer Meditationsübung als Verwandlungsübung.

Es geht immer wieder darum, uns selbst zu begreifen als Wesen, die ganz bestimmte Entwicklungsstufen durchlaufen und ganz bestimmte Seiten haben, die zu uns gehören. Es geht darum, zunächst einmal ein *kräftiges Ich* zuzulassen und zu entwickeln. Jeder muß einmal egoistisch sein, muß haben, darf haben, darf nehmen und behalten, darf und soll sich durchsetzen. Die Grundfehler, die später die Neurosen erzeugen, liegen bei denjenigen Eltern, die das Kind entmutigen, ihm das Vertrauen in seine Ich-Kraft nehmen, es nicht verstehen, ihm den Glauben an die Berechtigung seiner eigenen Existenzform rauben. Das erste Ich, das sein Vertrauen und seinen Glauben an die Welt hat und sich zunächst einmal geborgen fühlen kann, weil

es sich natürlich zu geben vermag, ist unverzichtbar.

Auf einer zweiten Ebene werden wir alle ganz natürlich, wenn wir normale Menschen sind, die sogenannte *Persönlichkeit*, die in der Lage ist, dieses kleine Ich, das sich durchsetzen will, um einer Sache, eines Menschen, einer Gemeinschaft willen zurückzustellen. Das Objekt in Gestalt von Werk, Mensch oder Gemeinschaft wird wichtiger als das Subjekt. Hier sind die Werte des Schönen, Wahren und Guten maßgebend für uns. Das ist einfach in die Struktur des Menschen eingebaut. Unruhe entsteht erst dann, wenn die Maßstäbe dessen, wie ein rechter Mensch zu sein habe, in althergebrachten Ordnungen festgeschrieben sind und schließlich nicht mehr stimmen, weil sie den Menschen als ein sich entwickelndes Wesen ausschalten.

Dann taucht in jedem Leben eigentlich, wenn es zur Tiefe hin veranlagt ist, aber in unserer Zeit ganz besonders, die *Stimme aus der Tiefe* auf, die uns in eine Wirklichkeit hineinruft, in ein Gewissen hinein, welches das Gewissen, das wir der Gemeinschaft gegenüber haben, überspielen kann. Dann kommt eine andere Welt auf, eine Welt, die in sich ernst zu nehmen gerade diejenigen Anlaß haben, die sich Christen nennen. Wie wollen Sie die Worte Christi verstehen: Ich bin nicht gekommen, den Frieden zu bringen, sondern das Schwert! – Laßt die Toten ihre Toten begraben. – Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, der ist mein nicht wert.

Was hat das noch mit gut und brav zu tun, mit dem Wahrnehmen der traditionellen Moral? Hier taucht eine ganz andere Wirklichkeit auf.

Stehen wir nicht gerade in der christlichen Tradition im Zeichen der Überlieferung von Christus, der uns durch sein Leben, durch seinen Tod ins Bewußtsein gebracht hat, daß es eine Wirklichkeit gibt, die alles, was in der Welt gilt, angefangen beim herkömmlichen Gutsein, in den Schatten stellt? Sollen wir das nur glauben oder gibt es eine Instanz in uns, die uns befähigt, in bestimmten Augenblicken solche Sätze wahrhaft zu verstehen? Sind wir nicht letzten Endes dazu geboren, auf einer bestimmten Stufe unserer Entwicklung dieses *absolute Gewissen* ernst zu nehmen, das uns unter Umständen dazu veranlassen muß, uns in Widerspruch zu setzen zu dem, was überliefertes Wohlverhalten und Ehren des Gewordenen ist? Darum geht es heute.

Da tritt dieses Ganz Andere in uns hervor, da gibt es Augenblicke, die über alle Nöte dieses Seins hinausgehen und in denen wir uns plötzlich befreit fühlen und sagen: „Das ist es ja!“ Wir erleben ein Absolutes, das diesen Gegensätzen der Welt überlegen ist. Was heißt dann gut, was heißt dann böse? Hier ist etwas ganz anderes, das *leben* will. Die Orientierung an einer anderen Dimension zu suchen, die diese Gegensätze übergreift, *darum* geht es heute.

Das relative Böse im Sinne des Sprichworts „Was dem een sin Uhl is dem annern sin Nachtigall“ wird immer von neuem die Herausforderung sein zur persönlichen Auseinandersetzung mit den beiden Seiten: der Anspruch des Menschen als Subjekt und der Anspruch der Welt als Objekt; der Anspruch der Innerlichkeit und der Anspruch der Weltforderungen, die immer wieder einander gegenüberstehen. Das eine trägt für das andere das Gesicht des Bösen; die Identifikation mit einer überlieferten Ordnung hindert uns daran, uns selbst gegenüber gut zu sein und umgekehrt; was wir für unser Innerstes möchten, scheint oft böse in den Augen der Welt, und der Mensch muß sich in jedem Augenblick *entscheiden*. Und er *muß* entscheiden! Aber entscheiden aus welchem Maßstab heraus? Aus dem tieferen Maßstab des in uns ans Licht drängenden Seins, wie es uns in unserem innersten Wesen anspricht.

Wenn nun einem Menschen wirklich einmal die Gnade widerfährt, daß er in dem, was ich Seinsfühlungen oder Seinserfahrungen nenne, das Absolute, das die Gegensätze übergreift, in sich erlebt; wenn er in sich die Kraft findet, in dieser Richtung zu leben und sich zu entwickeln: dieser Mensch, der nun wirklich vom Sein getroffen ist, vom Göttlichen angerührt, er tritt vielleicht gerade dann, vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben, dem wirklich Bösen, dem *absoluten Bösen* gegenüber. Wir können mit Sicherheit annehmen, daß jetzt von außen etwas eintritt, das uns die Qualität dieses Erlebnisses verderben will, so als sei der Böse wirklich eine Realität. Als gäbe es eine dunkle Macht in der Welt, die *in* der Welt *als* Welt regiert, den Widersacher als die Macht, die uns verführen will, den ganzen Sinn des Daseins nur in dem zu suchen, was wir selber erkennen und machen können.

Es können Generationen über Generationen dahinleben

und dahinsterben, und wir alle wissen theoretisch: am Ende ist der Tod und alles, was uns heute Sinn gibt, hat morgen keine Bedeutung mehr. Und doch haften wir!

Was ist das für eine seltsame Macht, die diese jahrtausendealten Erkenntnisse nicht wirksam werden läßt und keine Erziehung sich herausbilden läßt, die das Ziel hätte, den Menschen auf dieses Wissen hin zu entwickeln? Dieses dunkle Prinzip, das sich in absoluter Weise des Lebens bemächtigt, eben in der Welt regiert – die Macht, die stets das Böse will – ist aber dennoch *auch* die, die das Gute schafft, weil am Leiden am Bösen, in der Begegnung mit diesem absolut Bösen die Erfahrung der anderen Dimension sich immer wieder entzündet, und aus dieser Erfahrung heraus ist der Mensch dem Bösen gewachsen. Aber er muß um diesen Zusammenhang wissen, er muß wissen, daß es das gibt!

Wenn wir diese Welt auch immer leben müssen, wenn wir auch ganz unseren Frieden mit ihr machen, dürfen wir doch nicht ganz in sie zurückfallen, sondern müssen dem Ganz Anderen treu bleiben, den goldenen Faden, der uns mit ihm verbindet, in der Hand behalten. Es gibt aber nicht nur den Rückfall aus der Welt, die wir in der Seinserfahrung wahrnehmen, in die gewöhnliche Welt, in der wir unsere Pflicht tun, unser Bestes geben, niemandem Böses tun.

Es gibt neben diesem eher läßlichen Rückfall auch die Versuchung des Widersachers, der sagt: „Du, das mit den Seinserfahrungen ist ein ganz fauler Zauber, wende dich den Tatsachen zu." Dann hat der Rückfall einen anderen Charakter. Hier ist der Versucher im Gewande des Sozialen, des Helfenden im Spiel. Es ist wohl jeder Mensch, der mit der anderen Dimension in Fühlung kommt, einmal in der Gefahr dieser Versuchung, zu sagen: „Bin ich nicht egozentrisch? Draußen sind doch Menschen, denen du helfen mußt. Wenn ich stattdessen hier meditiere, werde ich dann nicht schuldig an der Welt?" Das ist eine der Fehlformen, in denen man das Christentum zu erneuern sucht und aus der Kirche ein Rotes Kreuz machen will. Das ist *eine* Aufgabe, aber nicht die *einzige* Aufgabe dessen, der um den inneren Weg weiß. Da geht es darum, daß im Tun oder im Nicht-Tun etwas hindurchschimmert in diese Welt, das in sie hineinzutragen der vornehmste Auftrag des Menschen ist.

Oder der Versucher spricht mit der Stimme des Frommen: „Du willst doch nicht deinen Glauben verlieren, du wirst dich doch nicht auf Erfahrungen verlassen?“

Wenn man etwas da hineinhorcht, muß uns ins Auge fallen, mit welcher Raffinesse wir hier dauernd umstellt, umspielt und umflüstert werden, um das in Frage zu stellen, was wir in bestimmten Augenblicken unmißverständlich erfahren. Dies ist aber letztlich das, wovon Christus spricht, was in allen Hochreligionen lebt und dem auf einem inneren Weg nun wirklich die Treue zu halten ist.

Dann ist die Frage: wie verhält man sich gegenüber diesen Einflüsterungen? Es wäre ein Fehler, sie einfach zu unterdrücken oder uns davon abwenden zu wollen, denn sie sind stärker. Wir müssen sie wahrnehmen als die Einflüsterungen, die sie sind, und ihnen ins Gesicht sehen. Auch hier liegt die Lösung nicht im Entweder-Oder, sondern in der Dialektik. Als Bürger zweier Welten müssen wir in Bewegung bleiben, im Gespräch mit unseren beiden Lebenssphären, die sich im Zusammenspiel ergänzen und wechselseitig aneinander ausrichten.

Nun wenden wir uns noch einer letzten Fragestellung zu: Wie begegnen wir dem absoluten Bösen, dem dunklen Prinzip, wenn es in der Harmlosigkeit unseres täglichen Lebens uns in den verschiedensten Masken zu überlisten sucht? Nur ein Beispiel von vielen, die sich anführen ließen: es begegnet uns manchmal das Dunkle als Lust an der Qual anderer. Was ist es denn, das den braven Bürger in diese Filme zieht, die sich in Brutalität und Grausamkeiten ergehen? Ich glaube, die Erklärung ist zu simpel, daß er dort nur seine eigenen Aggressionen abreagiert. Das ist eine psychologische Erklärung, aber ich habe das Gefühl, da ist noch ein anderes Moment vertreten, eine Art Infizierung von etwas wirklich Teuflischem, das in einer perversen Weise Freude am Leiden hat. Wer kann sich davon ganz frei sprechen? Wehren Sie diese Frage nicht vorschnell ab, denn schon die kleinste Schadenfreude ist ein Schritt in diese Richtung.

Hier ist etwas im Gang, das man sehen muß und dem gegenüber man sich nur stellen kann. Ich glaube, wo der Leibhaftige uns erscheint, gibt es zwei Dinge, die man nicht tun kann: weglaufen und dagegen ankämpfen. In beiden Fällen ist er stärker. Aber es gibt ein Aushalten

und ein verwandelndes Verstehen. Man kann ihn begrüßen und sagen: „Grüß Gott, wir kennen uns wohl ein bißchen, wir sind ja auch verwandt." Diese Art des Zulassens dessen, der meint, er erschrecke einen, ist, wie ich glaube, eine Form des Umgangs mit dem Bösen und in dem Maße möglich, als der Mensch sich in den Kreis hineinstellt, in den er durch die große Erfahrung gestellt wird.

Man wußte früher um den magischen Kreis, den man um sich zog und das Kreuz schlug, da konnte keine böse Macht herein. Wer ganz in dieser Wirklichkeit steht und von ihr her zu fühlen vermag, der ist gefeit. Geistig sich auf den Kreis berufen zu können, den die Erfahrung der anderen Dimension uns zum Schutze gibt, allein das beweist schon eine gewisse Überlegenheit, ein Wissen um die andere Dimension.

Das ist aber nicht der einzige Weg. Es gibt dort, wo uns das Böse in Gestalt eines Menschen, einer Vision oder im Traum begegnet, das liebende Verwandeln, das Ans-Herz-Nehmen des Bösen. Ein Mann, der echte große Seinserfahrungen hatte, erzählte mir ein Erlebnis, das er nie vergessen würde: Er saß an seinem Schreibtisch, noch im Zeichen einer solchen Erfahrung, die in ihm nachzitterte, und plötzlich sah er vor sich ein Teufelsgesicht. Seine erste Reaktion war natürlich Abwehr, aber unwillkürlich wurde es ihm geschenkt, eine Bewegung der Umarmung zu machen. Im selben Augenblick verwandelten sich die Augen des Teufels in die Augen von Christus. Er sagte: „In dem Augenblick habe ich etwas begriffen."

Ich erinnere mich an eine andere Situation: In einem Vorort von Paris lebte ein orthodoxer Einsiedler, Père Grégoire, ein Mann, der nicht mehr schlief, weil er eine schmerzhafte Fußkrankheit hatte, die ihm die Zehen langsam absterben ließ. Wenn man ihm aber begegnete, kamen Lichtstrahlen aus seinen Augen. Er war Ikonenmaler. In seiner kleinen Kirche hingen viele von ihm gemalte Ikonen, darunter eine, die darstellte „Christus neigt sich in der Hölle über Adam." Ich fragte ihn: „Was meinen Sie damit, was sagt Ihnen diese Ikone?" Darauf seine unvergeßliche Antwort: „Wenn der Mensch es wagt, sich selbst in seiner Hölle zu begegnen, im Allerdunkelsten sich dem zu stellen, was das Schreckliche, das Schmutzigste, wirklich das Düsterste in ihm ist, und statt es von sich zu stoßen,

einfach es zu umarmen, dann explodiert in ihm das Göttliche, und das ist die Auferstehung."

Wenn ich das Dunkle in mir integriere, wird Kraft frei, und jetzt kann das Göttliche aus der Verborgenheit treten – das ist dann Ganzheit. Das Eingehen in die Hölle – das Annehmen des Getrenntseins, denn was ist die Hölle anderes? – ist Voraussetzung der Auferstehung. Das Getrenntsein von Gott ist Voraussetzung, ihn endgültig zu finden.

Nicht das Erschrecken, nicht das Weglaufen, das Ablehnen macht uns vom Bösen frei, sondern das verwandelnde Anschauen dessen, das in diesem Augenblick vom Dunklen besessen ist, immer wissend, daß alles Dunkle, das uns in der Welt begegnet, auch in uns ist. Es ist nicht ein Teil des Lebens, an dem wir nicht auch teil hätten.

Lassen Sie mich zusammenfassen: Das Böse in unserer Zeit unterliegt sowohl als Problem der Erkenntnis wie als Gegenstand der Übung der Wandlung unserer Auffassung vom Menschen, dessen Horizont *nicht* identisch ist mit dem Horizont des kleinen Ichs, der begrenzt ist durch sein Leistungsvermögen, seine rationale Erkenntnis, der eine objektive Wirklichkeit meint, an der gemessen alles andere nur subjektiv ist. Heute stehen wir in einer Zeit, in der wir das, was gestern nur subjektiv war, ernst nehmen – *den Menschen im Menschen*. Das meint nicht nur das Menschliche im üblichen Sinn, daß man den Menschen in seiner Menschenwürde zu achten hat, sondern es meint den Menschen in seiner eigentlichen Wesenstiefe.

Wenn wir das im Menschen ernst nehmen, was ihn überschreitet, und in einem transzendentalen Realismus mit großer Nüchternheit Erfahrungswissenschaftler in Bezug auf unser Menschsein werden, wenn wir nicht die Erfahrung verdächtigen, die in unser bisheriges Moral- oder Glaubensschema nicht hineinpaßt, sondern wirklich redlich bleiben uns selbst gegenüber, dann werden wir plötzlich beschenkt mit einem Horizont, in dem Dinge möglich werden, an die wir bisher bestenfalls zu glauben wagten, weil sie eine Dimension betrafen, die uns als Menschen nicht zustünde, weil sie uns übersteigt. Sie steht uns zu!

Wir treten in ein neues Äon. Wir sind in einer neuen Zeit. Wir sind in diesem großen Umbruch. In diesem Zusammenhang gewinnt auch das, was sein soll oder nicht

sein soll, ein anderes Gesicht. Es wird das Sein-Sollende jeweils bleiben; jeder von uns ist in jedem Augenblick seines Lebens einem Sein-Sollenden verpflichtet. Es mag sein, daß er morgen etwas anderes an seine Stelle setzt. Er muß sich entscheiden, er darf nicht die Entscheidung verhindern. Er kann sich aber heute anders entscheiden, als er sich gestern entschied. Und wenn er feststellt, daß er jahrzehntelang in einer Identifikation mit überlieferten, von ihm nie nachkontrollierten Moralregeln gelebt hat, die ihn seiner Wesenheit in der Tiefe verstellen, dann hat er heute das Recht, das abzuscheiden, um zum Erstaunen vielleicht und zur Traurigkeit seiner Umgebung auf den inneren Weg zu kommen und weiterzuschreiten auf dem Weg der Verwandlung. Das ist kein einfacher Weg, denn vor die Tugend haben die Götter den Schweiß gesetzt, vor die Verwandlung einen Tod.

Immer müssen wir uns von etwas befreien, womit wir ja eins sind, das tut weh. Darum verwandelt sich der Mensch so schwer. Er glaubt halten zu dürfen, worin er sich eingerichtet hat und er zögert, er stockt. Warum? Ich weiß nicht, was mich dort erwartet, im alten kenne ich mich doch wenigstens aus. Immer wieder dieses. Wenn wir aus einem Zimmer hinaus wollen, müssen wir auch wirklich bereit sein, in ein anderes hineinzugehen. Das ist das Wichtige. Es wird zu viel vom Leiden gesprochen, das wir los werden wollen, anstatt von der Verheißung, die auf uns zukommt.

> Werfen wir doch unser Herz erst über den Graben, das Pferd, auf dem wir reiten, springt dann schon nach!

Wiederentdeckung einer religiösen Wirklichkeit

Wie gewöhnlich wollen wir die Arbeit, die wir hier zusammen tun wollen, die Praxis der Meditation, in einen größeren Rahmen hineinstellen. Eine praktische Übung ohne Bewußtsein des tieferen Sinnes und der inneren Notwendigkeit führt zu nichts. Die Arbeit der Meditation, wie wir sie uns hier vorstellen, bezieht sich auf eine Verwandlung des ganzen Menschen; sie ist nicht eine technische Übung, die man nebenbei macht, wie man mal eine Turnübung macht, um sich frisch zu halten, sondern es geht um uns als ganze Person.

Diejenigen, die heute zum ersten Mal hier sind, haben gehört, daß diese Meditation sich im Stil des Za-Zen vollzieht, also im Stile einer östlichen Form der Meditation. Da erhebt sich die Frage: Was haben wir mit dem Östlichen zu tun? Brauchen wir wirklich östliche Methoden, um uns als Menschen in Ordnung zu bringen und zu halten?

Wir stehen heute in einer Zeit der Wiederentdeckung des Menschen und in diesem Zusammenhang auch der Wiederentdeckung einer religiösen Wirklichkeit. Es ist die Frage, ob wir eigentlich des Östlichen bedürfen, um den Menschen in uns wiederzufinden. Die Antwort darauf lautet: Ja, vorausgesetzt, daß wir unter dem Östlichen nicht eine geographische Wirklichkeit meinen – Japan, China, Indien –, sondern eines von zwei Lebensprinzipien, von denen das eine zwar mehr im geographischen Osten, das andere mehr im geographischen Westen sich durchgesetzt hat, die aber beide zum Menschen gehören. Der Abendländer, wenn er menschlich Abendländer bleiben will, kann ein ganzer Abendländer nur bleiben, wenn er das sogenannte Östliche, das in ihm ist und zur Ganzheit gehört, in sich ausbildet.

Bei uns sind die Gaben der menschlichen Natur, die wir heute mit dem Osten in Verbindung bringen, im Schatten unserer Lichtgaben zu kurz gekommen, zum Schaden des Ganzen, zur Gefährdung des Menschlichen, so daß es

höchste Zeit ist, uns wieder darauf zu besinnen. Ich will heute einmal versuchen, zusammenzufassen, was das heißt: die Arbeit an sich selbst im Zeichen der Integration des *Östlichen* und des *Westlichen* in uns.

Wenn wir von östlich und westlich sprechen, können wir davon ausgehen, daß der Mensch, also jeder von uns, in einem doppelten Auftrag steht. Jeder Mensch, weil er ein Mensch ist, hat einen Auftrag zur Welt hin: sich durchzusetzen in der Welt, die Welt zu erkennen, zu gestalten und zu meistern im Werk. Und zum anderen hat jeder Mensch, weil er ein Mensch ist, noch einen ganz anderen Auftrag: nämlich nach innen zu reifen auf einem inneren Weg.

Ich habe dies wie so manches andere schon früher gesagt, in einem anderen Zusammenhang. Wir wollen das heute unter dem Gesichtspunkt einer möglichen Integration sehen.

Der Mensch steht also im Zeichen dieses doppelten Auftrages: zum *Werk* in der Welt und zum *Weg* nach innen. Die östliche Kultur ist eine *Weg-Kultur*, die westliche vorwiegend eine *Werk-Kultur*. Allerdings muß man immer dazusagen, daß wir im Osten nichts finden, das es nicht auch bei uns gegeben hat, und nichts, das bei uns eine zentrale Rolle spielt, findet sich nicht auch im Osten. Es geht aber jetzt nicht darum zu sehen, was sich *auch* findet, sondern was das Gesicht der beiden Kulturen *bestimmt* und was zwar in jedem Falle zur Ganzheit des Menschen gehört, aber mit dem einen oder dem anderen Akzent ausgelebt wird.

Es gilt zunächst, diese beiden Formen, den Sinn des Lebens zu sehen und Wirklichkeit ernst zu nehmen, auseinanderzuhalten. Als Gipfel der *Entwicklung im Westen* sehen wir die in sich geschlossene *Persönlichkeit*, die tüchtig ist, sich durchsetzt in der Welt, das Werk in ihr verantwortet und an ihren Schönheiten teilhat. Gipfel der Entwicklung des *östlichen Menschen* ist *der Weise*, der den Weg nach innen gegangen ist bis hin zu einer Form des Menschseins, die eigentlich nicht die geschlossene Form ist, wie wir sie suchen, sondern eine gelebte Verwandlungsformel, in der es kein Halten gibt, sondern ein immer weiteres Hineinschreiten in die Unendlichkeit eines anderen Lebens, dessen *Zeuge* zu sein sich ausdrückt in der Weise, wie der Mensch dieses Leben nimmt *mit* seinem Tod.

Vielleicht kann man die beiden Formen, Wirklichkeit zu sehen, am stärksten begreifen, wenn man die religiösen Formeln beider Kulturkreise ins Auge faßt. Da haben wir im Osten – in jedem von uns – als Chance mit angelegt, als Vorstellung des letzten überweltlichen Göttlichen, das *All-Eine*: kein Maskulinum, kein Femininum, keine Person – *das* unpersönliche All-Eine. Im Westen haben wir den *persönlichen Gott*. Das sind zwei letzte Begriffe, die jeweils eine ganze Reihe von Unterbegriffen in sich einschließen: auf der einen Seite für uns im Westen das Ja zur Gestalt – im Osten im Gegenteil das Nein zur in sich geschlossenen Gestalt. *Im Osten*, wenn es um das All-Eine geht, sieht der Mensch als letzte Wirklichkeit eine Wirklichkeit, die ihn erlöst von aller Mannigfaltigkeit, aller Gegensätzlichkeit dieser Welt. *Im Westen* dagegen geht es nicht primär um diese Erlösung, sondern um Schöpfung, um Schaffung dieser Mannigfaltigkeit.

Wenn der letzte und höchste Begriff das in sich ungeschiedene All-Eine ist, wo schon die geringste Differenzierung eigentlich eine Sünde gegen den heiligen Geist dieses All-Einen ist, dann können Sie verstehen, daß in Indien ein solcher Ausspruch möglich ist: Die Schöpfung ist die Sünde Gottes.

Schon der persönliche Gott als eine zu denkende Person setzt den Anti-Gott. Wo Gott ist, ist der Anti-Gott. Wo das Eine ist, ist auch das Andere.

Eben diese Gegensätzlichkeit, sagt der Osten, kann doch nicht das Letzte sein. Aber lesen Sie einmal bei Meister Ekkehart: „Die Gottheit ist so hoch über Gott, wie der Himmel über der Erde." Alles, was wir im Osten finden, finden wir letztlich auch bei uns. Wir müssen aber einmal diese beiden Prinzipien einander gegenüberstellen.

Wo die Gestalt ernst genommen wird, das Dies und Jetzt und Hier, da wird auch die Zeit ernst genommen, die historische Wirklichkeit – das Ja zu dieser Welt als einem Jetzt und Hier und einer historischen Wirklichkeit.

Östliches Denken dagegen fragt: Was ist denn diese konkrete historische Wirklichkeit? Die ist doch eine Fehlform, eine Abweichung, eine Beeinträchtigung des eigentlich Wirklichen, des Überraumzeitlichen. Wer die Wirklichkeit in das Raumzeitliche setzt, der verwechselt die Wirklichkeit eines Schleiers, der vor der Wirklichkeit ist, mit der eigentlichen Wirklichkeit.

Der Westen sagt: Wer das Überraumzeitliche als das einzig Wirkliche nimmt, der begreift nicht, daß der Sinn dieses Überraumzeitlichen seine Verwirklichung *in* Raum und Zeit ist.

Das scheint sich auszuschließen, so wie man nicht gleichzeitig ausatmen und einatmen kann. Aber wer lebt denn? Doch *der Atmende*! Je tiefer man in diese Problematik eindringt, desto deutlicher wird es, daß der Mensch im Grunde genommen als das Wesen gemeint ist, das zwischen diesen beiden Polen atmet. Der eine Pol bildet den Hintergrund für das Erfahren und Verwirklichen des anderen. Der eine Pol ist die Gefahr des anderen, aber zugleich auch sein Stachel. Letzten Endes lebt das Ganze im Zeichen des Yin und Yang, dieses Ur-Symboles des Ostens. Das Leben treibt die Fülle der Formen hervor, jede in ihre Vollendung, und nimmt sie wieder heim in das große All-Eine, das nichts anderes ist als der Mutterschoß, aus dem das Neue wieder hochkommt, und wir alle, wenn wir leben, leben in dieser Formel.

Was aber die Formel als Formel des Lebens gefährdet, ist das Stehenbleiben, das Aufhalten, sei es hier oder dort. Bleiben wir stehen in der Tendenz der Vollendung der Form, dann gibt das den Tod durch Erstarrung. Bleiben wir stehen in der Aufhebung jeder Form im All-Einen, dann gibt das den Tod durch Auflösung. Jenes ist die westliche Gefahr, dieses ist die östliche. *Jede* der beiden Gefahren ist *in uns*. Jeder von uns neigt mehr entweder zu der einen oder zu der anderen Gefahr.

Wir erkennen beispielsweise in der Übung der Meditation, daß der Yin-Typ unter uns – etwa die Hälfte – in der Meditation in einer ganz anderen Thematik steht als der Yang-Typ. Auch der Yin-Typ ist in einer Spannung, sonst könnte er nicht leben. Wenn er eine Meditation macht im Sinne einer Übung des Sich-Lösens, so findet er das wunderbar, noch schöner und am schönsten. Und dann kommt er nach einer Weile und sagt: Jetzt fange ich an, Angst zu bekommen, ich komme da gar nicht mehr heraus. – Der Yang-Typ kommt da immer wieder heraus. Im Gegenteil, er ist immer in der Gefahr, dort oben zu bleiben. Für den Begleiter, der heute Übungen gibt, ist es notwendig, diesen Unterschied deutlich zu sehen und zu wissen, was er in dem einen und im anderen Fall zu sagen hat.

Wenn wir den Gegensatz der beiden Prinzipien etwas genauer anschauen, sehen wir, daß es zwei Antriebswurzeln des Geistes gibt, zwei Stachel sozusagen, die wir in unserem Menschsein haben und die uns vorantreiben. Der eine ist *das Staunen*, der andere ist *das Leiden*.

Wie fängt die Bewußtwerdung des Menschen an? Das Kind sagt eines schönen Tages: „Was ist das?" und kommt aus dem Staunen nicht heraus; das Beunruhigende, weil noch nicht Begriffene, Gefaßte, Benannte ruft zu dieser Frage auf: was ist das? Und hier ist die Wurzel der Unruhe, die dieses erwachende Wesen befällt, die man generell das Staunen nennen kann. Im Staunen schlägt das Leben die Augen auf im Menschen.

Das fängt an beim Kleinkind und geht weiter in der Geschichte des Menschen. Wenn der Mensch erst einmal anfängt mit dieser Frage, wird er notwendigerweise weiter hineingetrieben in ein Ernstnehmen dessen, was ihm gegenübersteht als Objekt, und immer mehr *weg*getrieben von sich selbst als Subjekt. Je mehr er das, was ihm gegenübersteht, als das ihm eigentlich zur Erkenntnis, zur Gestaltung und zur Meisterung Aufgegebene ansieht, umso mehr muß er sich fragen: Wie weit stehe ich denn selbst als Subjekt dieser Erkenntnis und diesem Schaffen-Wollen von etwas Objektivem im Wege? Und zwangsläufig ergibt sich im Zuge der Entwicklung der Tendenz zum Objektiven eine fortschreitende Zurückstellung des Menschen als etwas, das ›nur subjektiv‹ ist. Genau das ist die Entwicklung des westlichen Geistes in jedem von uns, immer wieder von neuem. Wir sind fasziniert, getrieben und in Auftrag genommen von der Vorstellung einer Wirklichkeit, die unabhängig von uns selbst besteht und bestehen soll.

Erkenntnis ist bezogen auf eine Wirklichkeit, die objektiv ist, d. h. als ein Objekt unabhängig vom Subjekt besteht – obwohl das Wort Objekt schon ein Gegenbegriff ist zum Wort Subjekt – aber gerade durch das Subjekt in Frage gestellt, gefährdet ist. Der Mensch sieht sich als einen, der sich mit dieser objektiven Wirklichkeit auseinanderzusetzen hat, die so ist wie sie ist, unabhängig von ihm, die ihn einerseits gefährdet, andererseits ihm aber auch die Chance gibt, das Leben mit einem Sinn zu erfüllen. Es geht dabei darum, daß er im Erkennen zu einer Erkenntnis kommt, die feststeht in bezug auf etwas, das unabhängig

vom menschlichen Erleben fest-steht, das dauert. Und gerade das ist hier die Wirklichkeit: das unabhängig vom Menschen Dauernde.

So, wie das feststellende Bewußtsein hier am Anfang steht, das Fixieren, und das ganze Leben eigentlich um das Feststehende kreist, so wird auch Wirklichkeit identifiziert mit dem, was dauert. Der Sinn des Lebens im westlichen Denken liegt im Dauern. Der Mensch erfüllt seinen Sinn in dem Maße, als er Dauerndes erkennt, einem Dauernden dient und selbst schließlich zu einer geschlossenen Form seiner Persönlichkeit kommt, in der er endgültig eine Position erreicht hat und die Wirklichkeit begreift und sie auch meistert. Nur eines ist schrecklich – der Tod.

In der Bibel steht das Wort: Der Tod ist der Sünde Sold. Was ist die Sünde? Sünde ist, daß der Mensch, der so denkt, sich heraussondert aus dem ewig werdenden und vergehenden Rhythmus des Lebens und sich auf sich selbst stellt und sagt: ich bin ich und will es auch bleiben. Für den ist natürlich das Faktum, daß alles Lebendige immer wieder eingeht, um neu aufzugehen, daß das Gewordene immer wieder eingehen muß, damit das Ungewordene werden kann, für den ist der Tod *der* Schrecken. Der Tod als Schrecken ist die Antwort auf den, der sagt: ich will bleiben!

Vom östlichen Denken her gesehen ist es geradezu lächerlich, in welchem Ausmaße das westliche Denken den Menschen in Sicherungen und Versicherungen hineintreibt. Die höchste Form der Sicherung und Versicherungen gibt es, glaube ich, in Dänemark. Vergleichen Sie das mit einem indischen Dorf, wo wir erschüttert sind durch die Armut, die anscheinende Gleichgültigkeit den Kranken und Dahinsiechenden gegenüber. Es geht da aber um ein anderes Lebensverständnis, kein besseres als bei uns, aber ein anderes. Was ist letzten Endes dann der Sinn des Lebens für eine Mehrzahl unserer westlichen Menschen? Meine lieben Freunde: das gesicherte Alter! – wo einem nichts mehr passieren kann, wenn nur der Tod nicht wäre; wo nichts mehr stört, wo man sein Auskommen hat, sein friedliches Dasein. Das ist natürlich, diese Seite gehört zum Menschen. Jeder Mensch muß, weil er ein Mensch ist, auch Vorsorge treiben. Und doch gibt es auch die andere Lebensart, in der nicht die Absicherung zum obersten

Wert erhoben wird. Schon wenn Sie das sehen, spüren Sie, wo die Wurzel des Unterschiedes ist für das Wirklichkeitsverständnis.

Eine Auffassung des Lebens, die nicht die Wirklichkeit als Objekt ernst nimmt, gibt dem Menschen als Subjekt ein anderes Gewicht. Im Übermaß an Bezogenheit auf das Objektive reduziert sich der Mensch auf etwas *nur* Subjektives, und sofern er ernst genommen wird, z. B. in der Wissenschaft, wird er auch nur noch als Objekt gesehen, als ein Gegenstand. Unsere gesamte Wissenschaft ist ja bezogen auf Gegenstände. Man kann aber das Lebendige, geschweige denn den Menschen, nicht zum Gegenstand machen.

Hier beginnt heute eine Wende, denn der westliche Mensch erwacht zu der Erkenntnis, daß man soviel kann, weiß und hat, aber nicht der *sein* darf, der man im Grunde ist. Da wendet sich der Blick nach dem Osten, wo die Beherrschung, Meisterung und Kenntnis der Objektwirklichkeit nie diese Rolle gespielt hat, aber umgekehrt eine andere Bezogenheit vorhanden war: die Bezogenheit auf das *Leben* in seiner ewigen Verwandlung und das Ernstnehmen des lebendigen Menschen als das erlebende und leidende Subjekt, das eines schönen Tages begreift, daß es um so weniger leiden wird, als es in seiner eigenen Innerlichkeit eine Dimension findet, in der das Leiden aufhört, und sich herauslöst aus dem Wahn, etwas objektiv Endgültiges machen zu können oder zu müssen.

Wenn man in den Mittelpunkt den Menschen als das erlebende und leidende Subjekt stellt und ihn nicht im Dienste eines Objektes ausstreicht, ist letzte Wirklichkeit das, was dem Menschen Frieden gibt; einen glückhaften Frieden in sich, ganz gleich, wie die Welt, wie das Leben ist, und selbstverständlich unter Einbeziehung des Todes. Da entwickelt sich eine völlig andere Gerichtetheit in bezug auf das, was die Verwirklichung des Lebenssinnes bedeutet. Und in dem Maße, als der Mensch seine Innerlichkeit ernst nimmt als den Raum, in dem *seine* menschliche Wirklichkeit statt hat, in dem Maße geht er auch daran, in sich Fähigkeiten zu entwickeln, die sich nicht erschöpfen in der Leistung in der Welt, sondern in der *Verwandlung nach innen*.

Das ist der Grund, warum für uns heute der Osten diese

Anziehungskraft hat. In seiner geistigen Tradition ist eine Seite entwickelt, die in jedem westlichen Menschen auch angelegt, aber zur kurz gekommen ist. Wenn wir heute anfangen, uns für Laotse, Tschuang-Tse, Konfuzius, Buddha zu interessieren, so immer, weil hier in den Mittelpunkt der Weisheit eine Dimension gestellt wird, die wir selbst in uns *sind* – nicht als eine objektive Habe, die wir hereinholen müssen, sondern als die Erfahrungswirklichkeit, die wir *in uns selber* als Quelle haben und ernst nehmen müssen. Wirklichkeit ist hier, was sich im Menschen auswirkt in Richtung auf eine Verfassung, in der wir über die Nöte der Gegensätzlichkeit im Objektiven hinaus sind, unseren Frieden finden und aus diesem Frieden des tiefsten Seins heraus strahlen, leuchten und zu leben vermögen.

Das ist eine völlig andere Auffassung unseres Daseins, und dann steht am Ende nicht die in sich geschlossene Persönlichkeit, die gesichert in der Welt ihre Form gefunden hat und sie verteidigt, sondern der Mensch, der zum Ausdruck zu bringen vermag, daß dort, wo er lebt, LEBEN in seinem sich ewig verwandelnden Prozeß da sein darf und sich verkörpert in seiner Weise, das Leben aufzufassen und von sich aus Leben auszustrahlen. Dann haben wir *den Weisen*, oder – wie es dort auch heißt – *den zum Leben Befreiten*. Er ist befreit von der Angst, der Verzweiflung, der Traurigkeit, weil er in Kontakt steht mit dem, was er als innerste Wirklichkeit *ist*.

Da taucht etwas auf, was für den skeptischen Europäer zunächst eine seltsame Sache ist. Das ist es, was wir heute neu lernen müssen: an die Grenze unseres Menschseinkönnens getrieben jene Erfahrungen ernst zu nehmen, in denen die tiefere Dimension, die wir selber im Grunde unseres Wesens sind, aufleuchtet.

Wir sehen heute, daß die Jugend, die auf der einen Seite nüchtern und skeptisch ist und in Aufruhr gegen alles, was man ihr an Idealen anbietet, die alles Aufgesetzte ablehnt, daß diese Jugend in einer Weise gegenüber diesen Dingen aufgeschlossen ist, wie man es niemals für möglich gehalten hätte. Nehmen Sie beispielsweise unsere Form der Meditation, die nicht die Betrachtung eines Gegenstandes ist, sondern mehr und mehr hineingeht in eine Tiefe, in der alle Flöten schweigen und die große Stille ist, die große Leere; genau das ist, wie ich immer wieder höre,

die Form des Meditierens, die die Jugend anzieht. Religionslehrer, die nicht mehr wußten, was sie mit den Halbwüchsigen machen sollten, haben alle Jugendlichen beim Meditieren dabei, weil sie eben diese Meditation der Leere gern haben. – Warum? –

Weil sie, wenn sie sich herausnehmen mit ihrem gegenständlichen Denken, mit dem Suchen nach objektiven Erkenntnissen oder gar mit dem Beherzigen von Idealen, die man ihnen von außen gibt, weil sie dann unwillkürlich in Berührung mit etwas Seltsamem kommen, das man nicht aussprechen, aber fühlen kann, wenn man ehrlich ist.

Wir haben heute in puncto Meditation eine ziemlich scharfe Auseinandersetzung mit denen, die auch von Seiten der Kirche immer wieder sagen: christliche Meditation ist gegenständliche Meditation, ist intentional, ist auf ein Objekt, auf ein Wort bezogene Meditation, und alles andere ist östlich. Aber das kommt allmählich zum Schweigen, denn wir fangen an zu begreifen, daß gerade, wenn man im christlichen und im tiefsten menschlichen Sinne die gegenständliche Wirklichkeit ernst nehmen will – ernst in dem, was sie eigentlich ist, was eine Blume eigentlich ist –, daß man da nicht an der Oberfläche der Erscheinung stehen bleiben darf, sondern die Gabe haben müßte, an den tiefsten Wesenskern der Gegenstände, an den geheimen Sinn eines Wortes – z. B. von Christus – heranzukommen. Man versperrt sich aber den Weg zu diesem geheimen Sinn in dem Maße, als man es *vermeidet*, einmal alles, was man weiß und wußte, zu vergessen, um ganz tief nach innen zu horchen, bis man hier auf eine ganz andere Quelle stößt. Langsam begreifen wir, daß diese sogenannte Meditation der Leere – oder das Sich-leer-werden-Lassen in der Versenkungsübung – die Chance enthält, an jene Dimension heranzukommen. Sie kann das innere Auge öffnen, das dann, wenn man in die Welt schaut, *in* der Welt dieses eigentliche Wesen sieht und die Welt der Erscheinungen, in der wir uns befinden, begreifen lernt als die Erscheinung eines Erscheinenden, das aber nicht im unmittelbaren Sehen da ist. So kommt plötzlich an dieser Stelle in einer eigentümlichen Weise schon Östliches und Westliches zusammen.

Der wichtigste Punkt in dieser Verbindung der beiden Bereiche, der uns heute aufgegeben ist, ist eine Form der

Bewußtseinserweiterung – das ist heute fast ein Schlagwort geworden –, in der man über die Grenzen des gegenständlichen Bewußtseins hinauskommt in eine Form des Bewußtseins, in der wir – bildlich gesprochen – das Tor aufmachen zu etwas, das sich im gegenständlichen Bewußtsein *verbirgt*. Das Tor aufmachen zu etwas Verborgenem, etwas Geheimem, das ist der Sinn des Wortes ›initiare‹.

Es geht hier um die Entwicklung einer initiatischen Form des menschlichen Lebens, im Unterschied zum natürlichen Menschen, in dessen gewöhnlichem Bewußtsein auch die religiöse Dimension, von der man doch meinen sollte, sie stünde auf dem innersten Erleben, zu etwas Objektivem, vom Menschen Abgetrennten wird, zur außenstehenden Transzendenz. Aber nicht nur östliche Weise, sondern auch alle großen Glaubenden des Westens – die Mystiker, die Heiligen – haben gewußt: Gott ist vor allem in der innersten Wirklichkeit des Menschen präsent, und es geht darum, die Erfahrung ernst zu nehmen, die von dorther uns von diesem Ganz Anderen zeugt. Der Weg des Ostens ist immer der gewesen, den Menschen herauszuführen aus der Enge eines Bewußtseins, das den Horizont dort hat, wo der Verstand aufhört, während der Westen dazu neigt zu sagen: was ich nicht mit meinem Bewußtsein verstehen kann, hat keine Wirklichkeit.

Umgekehrt sagt der Osten: sofern du glaubst, etwas mit deinen Gedanken begreifen zu können, hat es überhaupt keine Wirklichkeit, sondern ist genau der Schleier vor deiner Wirklichkeit *als Mensch*.

Wenn es um den Menschen *als* Menschen geht, um seine Entwicklung, seine Verwandlung, seine Erlösung, seine Tiefe, dann kann nicht unser gegenständliches Weltverständnis im Vordergrund stehen. Wir können es nur in den *Dienst* dieser anderen Dimension stellen, die im initiare aufgeht, im Öffnen des Tores nach innen.

> Das ist für unsere Arbeit wichtig, daß wir vom natürlichen den initiatischen Menschen unterscheiden, der anfängt, seine Wurzeln dort zu schlagen, wo die tiefsten Quellen in ihm darauf warten, erschlossen zu werden. Auch das ist Sinn unserer Meditation, eine Bewußtseinsform

zu entwickeln, in der wir dieses Ganz Andere in uns zu spüren bekommen, in der das Ganze lebendig ist in der Sprache des Individuums.

Ich will Ihnen durch Bilder noch deutlicher zeigen, worum es sich bei diesem initiatischen Bewußtsein handelt. Ich frage die Welle: Welle, wo fängt das Meer bei dir an? Die Welle antwortet: unmittelbar unter meinem Schaum. – Und du selbst? – Ja, sagt die Welle, ich bin ja selbst das Meer, in der Sprache der Welle, als eine Zuspitzung dieses Meeres.

Das ist eine große Erkenntnis, die aber einstweilen noch gegenständlich ist. Nun kommt es darauf an, ob die Welle, anstatt das Meer außerhalb ihrer selbst zu sehen, merkt, daß sie eigentlich dazugehört und in der Lage ist, sich selbst als das Meer in der Sprache einer bestimmten Bewegung zu *spüren*. Dann erst fängt etwas Neues an.

Das empfangende Bewußtsein ist etwas anderes als das vordergründig denkende Bewußtsein. Wenn wir Musik hören und horchen vordergründig, dann wollen wir die Komposition verstehen. Wenn wir die *Musik* in der Musik hören wollen, müssen wir vom Rücken her in der Tiefe hören.

Oder nehmen wir das Blatt und den Baum. Das Blatt weiß, daß es am Baum ist. Aber wo fängt der Baum an? Unmittelbar am Blatt. Und das Blatt selbst? Dem Blatt kann plötzlich aufgehen, daß es ja der Baum *ist* in der Sprache der Blätter. Aber das kann ihm zunächst rein gegenständlich bewußt werden. Wenn es sich aber *als der Baum fühlt* in der Sprache des Blattes, dann ist von vornherein das Lebensbewußtsein des Blattes ein anderes und die Tatsache, daß es auf- und eingehen muß mit den Jahreszeiten, beeinträchtigt nicht mehr sein Lebensgefühl. Das ist ein anderes Bewußtsein.

Hier erinnere ich an den Ausspruch von Suzuki, den ich eines Tages fragte: Wodurch unterscheidet sich östliches vom westlichen Bewußtsein? Was ist östliche Weisheit im Unterschied zu westlichem Wissen? Er erwiderte: Das eine schaut nach innen und das andere schaut nach außen. Wenn Sie aber nach innen schauen, wie Sie nach außen schauen, dann machen Sie aus dem Innen ein Außen.

Wenn die Welle auf sich schaut, wie sie nach außen auf das Meer schaut, dann macht sie dadurch auch sich selbst

zu etwas, das außerhalb ihrer selbst ist. Wenn das Blatt auf den Baum mit dem gegenständlichen Bewußtsein schaut, anstatt sich selbst als Baum in der Gestalt eines Blattes zu fühlen, dann macht es aus dem, was es im Grunde selber ist, einen Gegenstand, der außerhalb seiner ist. In einer entsprechenden Wandlung unseres eigenen Bewußtseins liegt unsere Aufgabe.

Wir alle sind nicht nur Teil des Universums, sondern sind selbst das Universum in der Sprache unserer Individualität. Wenn man das ganz ernst nimmt und in der Lage wäre, nach innen zu schauen, dann müßte man ja die Gesetze des Universums *in sich* erkennen – in der Sprache der eigenen Individualität.

Hier öffnet sich dem Forschenden eine ganz neue Welt, im systematischen Eingehen auf diese Art des Bewußtseins, das sich nicht nur dort äußert, wo es um religiöse Probleme geht, sondern auch um Weltprobleme.

Einige von Ihnen kennen das Buch „Psi", das die paraphysischen und parapsychischen Experimente schildert, die heute gemacht werden. Ein Kaninchen beispielsweise wird auf die Reise geschickt, seine Jungen bleiben zu Hause. Wenn man ein Junges tötet, 3000 km entfernt, zuckt das Kaninchen. Man untersucht auch, was Telepathie ist, und ob Gedankenübertragung schneller oder langsamer als die Lichtgeschwindigkeit durch den Äther geht.

Aber wir dürfen das Suchen und Entdecken derartiger Fähigkeiten nicht mit dem inneren Weg verwechseln. Ich befragte einmal einen östlichen Weisen über die unglaublichen Leistungen der Fakire. Er sagte: „Wenn man sich ein ganzes Leben lang um solche Dinge bemüht, wenn vielleicht schon Generationen in dieser Übung stehen, wäre es ja ein Wunder, wenn nichts Wunderbares zustande käme! Was hat das aber mit dem inneren Weg zu tun? Wenn Sie auf dem inneren Weg wirklich vorankommen und das heißt, das andere Bewußtsein entwickeln, dann werden Sie unter Umständen Dinge tun können, angefangen vom Heilen, die von außen her gesehen wunderbar wirken, die *Sie* aber *nicht* als Wunder wollen."

In der gleichen Weise hat die Verfassung, in der wir uns im *Hara* befinden, zweierlei Wirkung: einerseits macht Hara uns stark in der Welt, setzt uns in Verbindung mit einer Kraft, die sich als Weltkraft bewährt. Auf der anderen Sei-

te aber, weil er ausscheidet, was diesen Grundkräften im Wege steht, ist gerade Hara auch eine der Voraussetzungen für das innere Reifen. Er eliminiert jenes Ich, das sich in Positur setzt, das Angst hat vor der Blamage, vor dem Versagen und infolgedessen uns die Kondition verdirbt, wenn es darum geht, ein Examen zu bestehen. Dieses selbe Ich steht uns auch im Wege auf dem WEG des inneren Reifens. Die planmäßige Entwicklung einer Bewußtseinsfähigkeit, die scheinbar wundersame Dinge ermöglicht, könnte auch mit zu der Übung gehören, die dieses gegenständlich fixierende Bewußtsein zurücktreten läßt. Es geht um das inständliche Bewußtsein, das der innersten Wirklichkeit in uns die Möglichkeit gibt, ernst genommen zu werden.

Das schönste Beispiel haben wir vielleicht in dem Christuswort: Ich bin der Weinstock und ihr seid die Reben. Fragen Sie die Rebe: Bist du am Weinstock? – Ja. – Wo fängt der Weinstock an? – Unmittelbar an meinem Stiel. – Und du selbst? – Das ist wahr, ich bin der Weinstock in der Sprache der Reben.

Das besagt noch nichts, so reden viele dieses Wort heute auch nach, jawohl, Christus ist der Weinstock und ich bin die Rebe; daran muß ich glauben. Nein, nicht nur glauben, sondern es ganz ernst nehmen. Das bedeutet: die Rebe repräsentiert *das Ganze*, dessen Präsenz im Bewußtsein uns das Gefühl gibt, in der Mitte unseres Lebens zu sein, in unserer Mitte zu sein. Aber dieses Gefühl, in der Mitte zu sein, kann zu einer verwandelnden Realität werden, wenn wir es so wahrnehmen und annehmen. Dann wird plötzlich das, was Christus-Wirklichkeit bedeutet, lebendig im Menschen – jenseits eines Glaubens an den historischen Christus, der vor langer Zeit seine Erlösertat vollbracht hat.

Wie aber gelangen wir zur Integration dieser beiden Ausrichtungen: des *gegenständlichen Sehens* einerseits, orientiert an einer objektiven Wirklichkeit, und des *inständlichen Spürens* andererseits, orientiert an der letzten Wirklichkeit, die man selber ist und die einen verwandelt? Wie müssen wir das leben? Können wir das nur in einem Entweder-Oder? Sind wir entweder westlich oder östlich?

Meine lieben Freunde, wir werden immer den Akzent etwas mehr auf der einen Seite haben oder auf der anderen.

Auch wenn wir daran gehen, diese beiden Dimensionen miteinander zu verbinden, wird immer für den einen die Innerlichkeit eine Voraussetzung sein, einer Objektverantwortung gerecht zu werden; für den anderen wird die Auseinandersetzung mit der Objektwelt ein Stachel sein, nach innen zu wachsen. Die beiden Seiten gehören zusammen. Aber wie bringen wir sie zusammen?

Wir haben als eine Form der Integration dieser beiden Seiten die Tradition der östlichen Übungen, wie sie im Zen-Buddhismus gegeben werden, Bogenschießen und vieles andere mehr. Hier ist uns eine Tradition überliefert, in der die Welt der Leistung in den Dienst des inneren Werdens gestellt wird. Bei uns ist nicht nur das *Ziel*, sondern auch der *Sinn* einer sportlichen Übung die Leistung, und der Mensch ist – um es überspitzt zu formulieren – die Voraussetzung für das Erzielen dieser Leistung. Bei einer sportlichen Übung im Sinne des Zen-Buddhismus ist zwar auch die Leistung das *Ziel*, aber sie ist zugleich der Weg, und der *Sinn* der Übung ist *der Mensch*, der in einer bestimmten Verfassung sein muß, in der das Ich ausgelöscht ist, damit die Leistung sich vollendet. Die vollendete Leistung ist dann ein Symptom dafür, daß der Mensch als Ich nicht mehr im Spiel ist. Die Übung zur Leistung ist so zu gleicher Zeit eine Übung zur Integrität des Menschen – ein exercitium ad integrum. Dann hat sie einen ganz anderen Sinn. Das ist nicht die Übernahme von etwas Östlichem in unsere Welt, sondern das Ernstnehmen einer menschlichen Wirklichkeit, die uns genau so offen steht wie dem Osten und kein Privileg östlichen Denkens ist.

Wir müssen uns aber nicht unbedingt dem Zen zuwenden, um zu verstehen, was Integration sein kann. Besinnen wir uns doch einmal darauf, was christliches Denken eigentlich meint, wenn wir uns nicht beschränken auf das Bekennen einer geoffenbarten Wirklichkeit, an die man glauben muß und von der aus dogmatische Formeln überliefert sind, die alle, sofern sie heute als formalistisch erscheinen, verhärtete Interpretationen ursprünglicher Erfahrung sind, aber eigentlich das Lebendige meinen.

Kann man sagen: das Christentum ist westlich und steht im Widerspruch zu östlichem Denken? Es hat natürlich westliche Elemente in dem Sinne, in dem wir diesen Begriff hier definiert haben: im Ernstnehmen der Gestalt,

der Person, der geschichtlichen Wirklichkeit; insofern ist es westlich. Aber auf der anderen Seite gibt es in den Worten Christi Elemente, die uns – oft in Form einer paradoxen Aussage – von der nur objektiv faßbaren Wirklichkeit wegführen wollen und uns auf eine andere Dimension hinweisen. Laßt die Toten ihre Toten begraben; Ich bin nicht gekommen den Frieden zu bringen, sondern das Schwert; Mein Reich ist nicht von dieser Welt; Wer an mich glaubt, der wird leben, ob er gleich stürbe; und wer da lebt und glaubt an mich, der wird nimmermehr sterben. Das sind Worte, die sich nicht an den Menschen richten, der im Sinne des Schönen, Wahren und Guten sich selbst zurückstellen muß im Dienste seiner Gemeinschaft. Die Dimension, die hier auftaucht, weist den Menschen hin auf eine Weise zu leben und zu sterben, in der der Tod seinen Stachel verloren hat.

Die Erlösertat Christi kann man, wie alle christlichen Wahrheiten, in zweierlei Weise auffassen. Da ist etwas in der Welt geschehen, das in geheimnisvoller Weise in die Welt hineinwirkt in einem erlösenden Sinne für die Menschheit als Ganzes. Dieser Auffassung können heute viele Menschen nicht mehr folgen. Das Mirakel, dem sie verständnislos gegenüberstehen, treibt sie geradezu weg. Aber gibt es nicht ein anderes Verständnis, in dem dieses Mirakel aufgeschlossen wird? Gehen Sie einfach von dem Ausspruch aus: „Ich habe Euch ein Beispiel gegeben". Ist es nicht so, daß Christus durch sein Leben und Sterben uns beispielhaft vorlebt: es gibt eine Weise, die Welt in ihrer Schrecklichkeit, Absurdität, Grausamkeit mit ihrem Tod anzunehmen, die eine völlig andere Dimension in uns aufblühen läßt? Ist es nicht so: wenn ein Mensch das nachlebt, sich darauf einläßt, sich gegen Tod und Leiden nicht blindlings abschirmen zu wollen, sondern all das anzunehmen, daß dann die Chance besteht, in sich etwas zu erfahren, das ihn von der Not dieser Welt mit ihrem Sterben erlöst? Daß dieser Mensch plötzlich begreifen kann: er ist im Grunde genommen das, wofür Christus als Name steht? Daß das eine uns immanente Wirklichkeit ist, die uns hier aufgeschlüsselt wird?

Ich kann nur raten, einmal mit diesem Auge das Evangelium zu lesen; Sie werden ungeheure Dinge darinnen finden.

Wir dürfen nicht vergessen, daß die Worte Christi zu einer anderen Zeit gesagt worden sind und zu Menschen, die noch nicht durch die Ratio, durch das gegenständlich fixierende Bewußtsein hindurchgegangen waren. Sie waren also in einer ganz anderen Weise gemeint und wurden ganz anders aufgefaßt als heute, da sie die Kontrolle unseres rationalen Bewußtseins durchlaufen. Nun sollen wir uns nicht zurückschrauben auf ein prämentales Bewußtsein; aber es gibt vielleicht die Möglichkeit, uns voranzuentwickeln auf ein postmentales Bewußtsein, in dem das, was wir zwar sind, aber zunächst nur unbewußt leben, in unser Bewußtsein tritt als unsere eigentliche Quelle, unsere eigentliche Möglichkeit, als das eigentlich sinngebende Zentrum in unserer lebendigen menschlichen Wirklichkeit.

Dann kommt die Integration der beiden Seiten zusammen. Dann geht es nicht darum, das Überzeitliche ernst zu nehmen auf Kosten des Zeitlichen oder das Raumzeitliche auf Kosten des Über-Raumzeitlichen. Hier ist das wirklich Große, das die christliche Tradition *auch* hat, daß sie nicht stehenbleibt bei der Beschränkung auf Zeit *oder* Ewigkeit, Geist *oder* Materie, sondern das eine *im* anderen erkennt: die Inkarnation des Geistes im Fleisch; das Überweltliche im Weltlichen; das Übergeschichtliche in der Geschichte; das Wesen im Selbst; das größere Leben in diesem kleinen Leben; das Göttliche im Menschen.

Es ist das Schicksal des Menschen, die ursprüngliche Einheit auseinanderfallen zu lassen mit seinem unterscheidenden, fixierenden Bewußtsein, die aber wiederzufinden der Sinn und die Möglichkeit menschlicher Existenz ist. Von daher wird der Mensch dann nicht schwächer zum Verwandeln dieser Wirklichkeit beispielsweise in der sozialen Not, sondern gerade noch stärker. Der Mensch *kann* der Welt nur in dem Maße gewachsen sein, als er seine Quellen aus einem Überweltlichen hat. Er wird das Überweltliche aber als Mensch nur in dem Maße ernst nehmen können, als er es *im* Weltlichen zu verwirklichen versucht. So sind die beiden Seiten vereint.

> Ich glaube, hier handelt es sich um eine Richtung des Erkennens und Lebens, die nur eines voraussetzt: einen ganz nüchternen Sinn, der den Mut hat – wie es in unserer wissenschaftlichen Tradi-

tion auch gelehrt wurde –, ohne Vorurteile die Dinge zu sehen wie sie sind, auch die Erlebnisse so ernst zu nehmen, wie sie uns ansprechen und mit dem Maßstab von oberflächlich oder tief weiter zu suchen, bis man unweigerlich auf jene Goldader stößt, die wir im Grunde unseres Wesens sind.

Die Widerstände auf dem inneren Weg

Es werden jedesmal Menschen hier sein, die zwar mit Interesse zuhören, aber mit einem gewissen Schrecken feststellen, daß das eigentlich doch nichts für sie ist. Wenn sie ganz ehrlich sind, werden sie sich auf diesem Wege nicht engagieren. Es ist völlig legitim, wenn jemand sagt: „Ich mache da nicht mit.“ Deshalb ist er kein schlechter Mensch, aber er hat einen anderen Weg. Das ist so ganz richtig, denn der Weg, auf dem das, was wir Meditation nennen, eine Rolle spielt, ist ein sehr schwerer Weg. Es ist ein Weg voller Widerstände, von denen die äußeren – daß man keine Zeit hat und die böse Welt einen an der Stille stört – noch am leichtesten zu überwinden sind. Es ist ein Weg voller innerer Widerstände, und ich möchte heute einmal nur von diesen Widerständen sprechen.

Zuerst muß ich etwas über diesen Weg sagen. Meditation als Übung gliedert sich ein in das Ganze dessen, was man *den WEG* nennt. Der WEG ist etwas anderes als der Weg, den jeder von uns gehen muß, um ein vollwertiger Mensch in der Gesellschaft zu werden. Jeder von uns hat irgendwo ein Bild des Menschen vor Augen, der er werden möchte und der er, wie er im Grunde fühlt, auch eigentlich sein sollte. Aber er stellt immer wieder fest, er ist es doch nicht. Er ist egoistisch, wo er altruistisch sein möchte, er ist nach außen gewandt, wo er eigentlich nach innen leben möchte. Er versagt einem Menschen gegenüber, für den er doch gerade da sein möchte. Wir sind voll von solchen Widerständen, und ganz besondere Widerstände stellen sich ein, wo es um diesen WEG geht, den man den *initiatischen Weg* nennt.

Initiare heißt, den Weg zum Geheimen öffnen. Was ist das Geheime? Das Geheime, zu dem dieser Weg sich immer mehr öffnen soll, sind wir selbst in unserer tiefsten Innerlichkeit oder, anders gesagt, in unserer überweltlichen Wirklichkeit. Nichts ist uns zunächst ferner und unbekannter als das, was wir selbst in unserem tiefsten Wesen sind. Das Geheimnis, zu dem irgendwann einmal das Tor aufgehen soll, sind wir selbst. Wir haben Teil an etwas, das wir

in unserem gewöhnlichen Bewußtsein nicht wissen. Wir haben eine geheime Sehnsucht nach etwas, das wir nicht kennen. Wir aber als westliche Menschen, die der westlichen Zivilisation unterworfen sind, können nicht mehr ohne weiteres in unserem geheimsten, tiefsten und wesentlichsten Kern leben. Weil das aber zu uns gehört, bekommt dieses Wesen in uns Atemnot und meldet sich. In dieser Situation bricht eine Dimension der Tiefe in unsere festgefügten Ordnungen ein in ganz bestimmten Erfahrungen, Sehnsüchten, in Erlebnissen, in denen der Mensch einen Augenblick etwas Wundersames spürt und aus dem heraus er zu der Frage geführt wird: Wie kann ich denn der werden, der im Einklang mit dieser Tiefe ist?

Das ist eine andere Welt, in den einen als Not, in den anderen als Verheißung aufbrechend, ein Reich, das nicht *von dieser* Welt ist, aber *in dieser* Welt leben und sich offenbaren möchte. Wo so etwas im Menschen aufbricht, weiß er plötzlich, daß es noch um etwas ganz anderes geht, als um den tüchtigen Bürger in der Gemeinschaft, um den sogenannten guten Menschen. Dann geht es um den initiatischen Weg, der schwer ist und der seine Widerstände hat.

Was sind nun die Widerstände, mit denen wir es auf diesem Weg zu tun haben? Mancher sagt: Meditation ist sehr schön, das hat mir auch schon gut getan, aber ich komme nicht dazu. Oder: Innerlichkeit ist sicher wichtig, aber in dieser widrigen Welt und bei den Menschen, mit denen ich zu tun habe, kann ich dem nicht nachgehen. Diese banalen Gründe sind, wie gesagt, die geringsten Widerstände. Widerstände, die von außen kommen, schmelzen dahin, wenn der Mensch einmal wirklich *entschieden* ist für den inneren Weg.

Es scheint zunächst erstaunlich zu sein, daß es überhaupt Widerstände gibt für jemanden – und das setze ich bei Ihnen voraus –, der etwas von dieser anderen Dimension in sich gespürt hat und plötzlich weiß: wenn mein Leben wirklich seinen Sinn erfüllen soll, gibt es für mich nichts anderes mehr, als dieser inneren Stimme zu folgen und mich auf den inneren Weg zu begeben – der auch in der äußeren Welt gelebt werden muß.

Der innere Weg hat zum Ziel eine Verfassung, die einen mehr und mehr auf einem *Weg der Verwandlung* hält. Der

Sinn dieser Verwandlung ist ein Mensch, der als das Welt-Ich, das er ist, durchlässig geworden ist für diese in seinem tiefsten Inneren waltende Dimension eines größeren Lebens; der so durchlässig geworden ist, daß er sie spürt, sie vernimmt und fähig geworden ist, sie hindurch zu lassen, so daß sie *in ihm* wirken kann und *durch ihn hindurch* in der Welt wirkt. Ein solcher Mensch ist nicht nur homo divinans geworden, der dieses andere ahnt und wirklich verspürt, sondern ist auch zum homo faber höherer Ordnung geworden, der es in das Werk umsetzen kann in der Welt. Dieser Mensch ist dann Zeuge, wie man sagen kann, des Seins im Dasein, des überweltlichen Lebens in der Welt, des Göttlichen hier auf dieser Erde.

Was steht ihm nun im Wege, das leben zu dürfen, nachdem er das doch einmal gespürt hat? Es steht ihm das im Wege, was er bis dahin geworden ist, geworden als ein ganz gewöhnlicher Mensch, der sich einfügen kann in die Notwendigkeiten seiner Gesellschaft. Wir müssen zunächst einmal das Eigengewicht der dieser Stufe vorangehenden Stufen erkennen, um zu verstehen, in welchem Sinne das in uns Gewordene dem Neuwerdenden entgegensteht.

Da ist zunächst das ganz *primäre Ich*. Jeder von uns ist auch das Wesen mit seinen animalischen Bedürfnissen, seinen Hunger und seinen Durst zu stillen, seinen Ur-Trieben nachgehen zu dürfen, sich zu erhalten und möglichst in einer Weise zu erhalten, daß es das Leben genießen und diese Lust in Sicherheit leben kann. Wir wissen heute aus der Psychotherapie, daß die Verneinung dieses Ichs einen der großen Widerstände erzeugt, ein ganzer Mensch zu werden. Es gibt eine Form moralischer Erziehung, die diese primären Urbedürfnisse des Menschen schlechtweg verneint – nicht etwa nur beschneidet in einem Sinne, daß sie sich in das Ganze fügen können, sondern einfach verneint – und das ist eine der Quellen dessen, was wir den Schatten nennen, von dem wir noch viel werden sprechen müssen.

Das ist das primitive Ich des Ur-Menschen. Auf der einen Seite die Verwobenheit im Ur-Kollektiv der Familie, der Sippe, auf der anderen Seite das Heraustreten der männlichen Seite, die auf die Jagd geht und das Herdfeuer gegen Feinde beschützt. Beides zusammen mündet in dem seiner

Lust lebenden, aber auch immer schützen-müssenden kleinen Ich. Das ist das primäre Ich in seiner Urform. In ihr ist bereits eine Fähigkeit enthalten, mit dem Willen planmäßig etwas zu tun, in anderer Weise, als es das Tier kann. Der Trieb, der Kopf und der Wille wirken zusammen zum Schutz dieses primären Ich.

Die nächste Entwicklungsstufe gehört auch noch zum gewöhnlichen, normalen Menschen, den wir dann die sich entwickelnde, zum Erwachsenen heranreifende Persönlichkeit nennen. Sie ist vom primären Ich dadurch unterschieden, daß der Mensch fähig wird, einem anderen zu dienen und in diesem Dienst in sich etwas zu befriedigen, das nichts mehr zu tun hat mit dem egoistischen Ich.

Dieser Erwachsene, der sich erfüllt und sein Leben lebt im Dienst an Welt und Gemeinschaft, hat oft schon in der Pubertät einen Höhepunkt seiner inneren Entwicklung und Reifung erlebt. Insgeheim beflügelt und herausgehoben aus der – wie er es empfindet – banalen Erwachsenenwelt mit ihren sachlichen Ordnungen, ihren konventionellen Verhaltensweisen, ihren Festgelegtheiten, in ihrem amusischen, auf Leistung bezogenen Realismus steht eines Tages der junge Mensch allein, in sich gekehrt. Zum ersten Mal fühlt er sich als Mädchen oder Junge im Unterschied zum anderen Geschlecht, fern noch von aller Sexualität, aber doch in dem Gefühl, auf sich selbst zurückgeworfen zu sein als Mann oder als Frau. Von einer geheimnisvollen Sehnsucht berührt, mit dem anderen eins zu werden, leise etwas ahnend von der Möglichkeit des Glükkes im Einswerden, erfährt er zum ersten Mal sich selbst in der Einsamkeit der eigenen Tiefe als ein Wesen, das anscheinend nicht von dieser Welt ist, in dieser seltsamen Welt keinen Platz hat. Hier erfährt der Mensch in gewissen eigenartigen Qualitäten, die ihn zugleich glücklich machen und ganz einsam werden lassen, zum ersten Mal den Einbruch der Dimension des Überweltlichen im Sinne auch eines religiösen Erlebens, im Widerspruch und Gegensatz zu all dem, was ihn umgibt.

Diese Erlebnisse schließen sich dann manchmal zusammen mit gewissen Erlebnissen des kleinen Kindes – oder setzen sie fort –, in denen, das wird mir immer deutlicher, schon dieses Numinose in eigentümlicher Weise erfahren wird.

Was ist eigentlich dieses geheimnisvolle Ganz Andere? Man kann im Grunde diese Frage so nicht stellen, denn es ist nicht ein von uns abgetrenntes Etwas. Je mehr wir uns in diese Frage vertiefen, desto deutlicher wird es, daß es zu tun hat mit dem uns übergreifenden großen Ganzen des Großen LEBENS. Je mehr der Mensch aus diesem großen Ganzen sich heraus-differenziert, aus ihm herausspringt – das Symbol dafür ist die Erbsünde –, desto deutlicher wird es, daß das Ganz Andere, welches der Mensch auf dem Hintergrunde seines eigenen Besonderen erlebt, eben dieses übergreifende Ganze ist.

Was für einige von uns den Glanz der Kindheit ausmacht, der noch herüberschimmert in unser erwachsenes Leben, ist wohl dieses Spüren von etwas geheimnisvoll Umfangendem, Bedrohendem, zugleich Beglückendem auf dem Hintergrunde des sich langsam herauskristallisierenden Ichs, in einer Zeit, in der dieses Ich noch nicht dominiert mit seinem gegenständlichen Erkennen-Können und Ordnen-Wollen der Welt, in die es sich dann bewußt einordnet; sondern es ist nur einmal da, so wie ein erster Bildschirm. In dieser Zeit spiegelt sich noch das Ganze, hat das Ganze noch den Charakter eines Lichtes, das auf diesen ersten Spiegel fällt, und gibt der Kindheit unter Umständen den geheimnisvollen Zauber, der einem dann später als Erwachsenem erst recht bewußt wird.

Denken Sie an Teilhard de Chardin, der ein Stück Eisen als das erste Feld erfuhr, in dem das Göttliche ihm erschien. Oder ein Ton, den man als Kind hört, ein bestimmter Glockenton – da war alles drin –, oder eine Farbe oder etwas, das man angerührt hat. Ich selbst erinnere mich aus meiner Kindheit an viele so geartete Eindrücke. Dieses eigentümliche Erleben der Kindheit und die numinosen Qualitäten, die der Pubertierende erlebt in seiner Innerlichkeit, machen das Hereinschimmern dieser anderen, letztlich sinngebenden Welt auf dem Hintergrund des sich bildenden gegenständlich denkenden Ich aus.

Der Jüngling sieht irgendwie die Möglichkeit, die Welt zu verändern auf etwas ganz anderes hin. Die Erwachsenen sagen: das ist typisch für das Alter. Du wirst schon noch normal werden. Da steht ihm plötzlich die Vorstellung einer entzaubernden Wirklichkeit gegenüber, die die eigentliche Wirklichkeit sei – die man packen, anfassen,

real beherrschen soll, rational durchdringen und technisch meistern will, die etwas objektiv Wirkliches ist, unabhängig vom *Gefühl* des erwachsenen Menschen.

Das ist die eigentliche Wirklichkeit? fragt der junge Mensch. In der Tat, die westliche Zivilisation ist mehr oder weniger das Opfer einer Vorstellung geworden, in der Wirklichkeit das hat, was objektiv und unabhängig vom Menschen besteht und einer Erkenntnis zugänglich ist, die frei ist von allen subjektiven Eintrübungen. Als Erkennender, als Schaffender muß der Mensch als Subjekt zurücktreten. Auf das bloß subjektive, von Gefühl und Trieben beherrschte, leidende Wesen kann man verzichten, wenn es darum geht, die objektive Wirklichkeit zu erkennen und herzustellen.

Dieser Wirklichkeitsbegriff kommt heute ins Schwanken. Der Mensch fängt an, sich auf seinen eigenen Mut zu besinnen, ein Mensch sein zu dürfen. *In unserer menschlichen Welt* sollte letzten Endes *der Mensch* als das leidende, nach Erlösung verlangende, aber auch von einer Verheißung innerlich erfüllte Wesen das Sagen haben und nicht eine gegenständliche Wirklichkeitsvorstellung, die ihn als dieses leidende, erlebende und von einer Verheißung erfüllte Wesen als etwas ›nur Subjektives‹ ausschaltet.

Heute stehen wir an dem Wendepunkt dieser beiden Weisen, Wirklichkeit zu sehen. Die Wirklichkeit, die der Mensch sucht, die ihn *als Menschen* angeht, ist eine Wirklichkeit, in der er als das lebendige, leidende Subjekt sein Glück, seine Erlösung und seinen inneren Höhepunkt finden kann.

Letzte Wirklichkeit ist das, worin der leidende Mensch Erlösung und der von einer Verheißung erfüllte Mensch Erfüllung finden kann, und nicht etwas, das unabhängig von ihm in der Welt besteht.

Umgekehrt hat dann wiederum der Geist, der das unabhängig vom Menschen Bestehende zu erkennen und zu schaffen sucht, seine Bedeutung, nämlich als das mögliche Instrument, einen Raum zu schaffen, in dem der Mensch als dieser lebende, leidende Mensch sich erfüllen und als Mensch das maßgebende Prinzip abgeben kann. Der Sinn der Ratio wird dann schließlich, dem Nicht-Rationalen Räume zu schaffen. Das ist dann etwas ganz anderes.

Wir haben nun diesen Menschen, der zur Persönlichkeit heranwachsend einer objektiven Welt dient im theoretischen, im technischen Meistern und damit dann etwas baut, das in einem Ausmaße eine Eigenwertigkeit und Eigenbeweglichkeit bekommt, die sich dem Suchen nach innen in den Weg stellt. Uns allen erscheint es manchmal seltsam, daß wir innere Notwendigkeiten haben, die uns schuldig werden lassen an unseren objektiven Aufgaben. Sehen Sie, das ist schon ein Widerstand aus den Aufgaben, die wir in der Welt als die an einer objektiven Welt Bauenden erfahren.

Der Mensch, der sich dann als ein Dienender erfährt, erfährt sich als solcher als Glied einer Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft erlegt ihm ein bestimmtes Verhalten auf. Das Sein des Ganzen einer Gemeinschaft wird zum Sollen seiner Glieder. Der Mensch, der in der Gemeinschaft lebt, muß sich ja einordnen und unterordnen. Man kann auch sagen, er *darf* in ihr einen höheren Sinn finden als den, den er hätte, wenn er ganz alleine wäre.

Hier sind zwei Wurzeln des Widerstandes gegen den inneren Weg zu erkennen. Auf der einen Seite fordert die Gemeinschaft oft von jedem von uns, daß er gewisse Impulse, Triebe, Wünsche, Sehnsüchte, die er als einzelner hat, unterdrückt, um sich reibungslos in der Gemeinschaft einfügen zu können. Hier entsteht in jedem von uns das, was man den Schatten nennt als das Insgesamt des nichtzugelassenen Lebens. Und zwar ist die Ursache hier vor allem der Gegensatz von Individualität und Gemeinschaft.

Die Gemeinschaft braucht den, der in ihr und zu ihrem Besten reibungslos funktioniert. Gemeinschaft reduziert notwendigerweise den einzelnen zum Funktionär. Das klingt zunächst sehr häßlich, enthält aber auch einen positiven Aspekt: nämlich, daß wir uns fühlen können in Funktion eines übergreifenden Ganzen. Man konzipiert den Menschen falsch, wenn man ihn nur als Individualität sieht und nicht auch als ein Wesen, das von vornherein in einer Gemeinschaft steht, aus ihr hervorwächst, zu ihr gehört und wieder in sie hineinfindet. Weil dem so ist, legt unser Leben in der Gemeinschaft uns nicht nur etwas auf in dem Sinne, daß wir einen Teil von uns unterdrücken müssen, sondern gibt uns auch eine Chance. Es ist Unsinn, die Gemeinschaft nur zu sehen als das, was den einzelnen

in seiner individuellen Schöpferkraft verhindert. Es ist umgekehrt auch so, daß der Mensch über sich hinauswächst *im Dienst* am anderen und an der Gemeinschaft. Es wächst also durch unsere Zugehörigkeit in einer Ehe, einer Familie, einer Gemeinde, einem Lande die Chance, über uns als egozentrisches Ich hinaus zu leben und darin eine tiefe Befriedigung und einen Lebenssinn zu finden.

In dem Maße, als wir uns in diesem Dienst als Individualität zurücknehmen, werden wir auf der einen Seite glücklich als das Sozialwesen und auf der anderen Seite unglücklich als das individuelle Wesen. Diese Zwiespältigkeit ist da. Es ist faktisch so, daß wir im Dienst an der Gemeinschaft und ihr uns unterordnend einen Teil von uns unterdrücken. Wir können selbstverständlich nicht als das primäre Ich, von dem ich vorhin sprach, uns in der Gemeinschaft ausleben. In welchem Team auch immer wir stehen, wir müssen uns zurücknehmen als Individualität. Und in dem Maße, als die ganz realen Forderungen der Welt uns zwangsläufig beschäftigen müssen, angefangen vom Geldverdienen für unsere Familie bis hin zum Bauen eines Flugzeuges, einer Fabrik oder was immer, müssen wir unsere weltliche Funktion des Bewußtseins spielen lassen, dieses gegenständlich fixierende, die Sache als Objekt wahrnehmende, erkennende Bewußtsein, und im gleichen Verhältnis eine andere Form des Bewußtseins zurücklassen, das Bewußtsein nämlich, mit dem allein wir der innersten Wesenswirklichkeit inne werden können.

So entsteht aus dem Guten auf dem Weg in die Welt und für die Welt zugleich ein Widerstand für uns selbst als Individualität. Indem wir uns als Individualität einschränken, schränken wir auch die Weise ein, in der allein in jedem von uns das überweltliche Leben in der Welt Wirklichkeit werden kann. Denn es ist jeder von uns als Mensch in seiner Individualität gerade die individuelle Auszeugung des Göttlichen in dieser Welt.

Nun stehen wir vor der merkwürdigen Tatsache, daß das, wozu wir auf der einen Seite gerufen sind – Diener an der Gemeinschaft –, in dem Maße, als es uns beglückt und wir uns darin binden und zu Hause fühlen, zugleich ein Grundwiderstand wird für die Ausbildung derjenigen Verfassung, in der wir uns selbst als Individualität, zugleich als individueller Zeuge eines überweltlichen Seins fühlen und darleben.

Aus diesem Konflikt zwischen Gemeinschaftsverpflichtung und Individualität entwickelt sich der Schatten. Was verstehen wir darunter? Die Grunddefinition des Schattens lautet: er ist das, was zu unserer Ganzheit gehört, aber nicht gelebt werden konnte. Dazu gehören die animalischen Ur-Triebe, die wir schon in unsere erste Kindheitserziehung zurückdenken müssen, der Egoismus unseres Ichs, den wir, dabei etwas sauer werdend, zurückziehen müssen. Wir sehen das zwar ein und geben uns auch Mühe, aber jemand in uns revoltiert. Wenn schon das kleine Kind sich nicht durchsetzen darf, nicht behalten darf, was es gerne behalten möchte und nicht nehmen darf, weil das unbescheiden ist, also an den Ur-Trieben beschnitten wird, entstehen die ersten Formen dieses Schattens, der, wenn er sich verhärtet, zu den Grundlagen der Neurose wird. Der Mensch kann sich nicht durchsetzen, er kann nichts behalten, kann nicht nehmen, die Ur-Triebe sind unterdrückt – er ist nicht ganz. Er kann in der Welt nicht seinen Mann stehen.

Auf der anderen Seite gehört zum Schatten etwas ganz anderes. Zum Schatten dessen, der sich doch entwickeln müßte, gehört die urhafte Zugehörigkeit zum Ganzen, zum Kollektiv seiner Familie: das nicht-zugelassene Muttertum, das ihn noch enthält, das er ja zurücklassen muß, wenn er ein eigenständiger Mensch, eine eigenständige Individualität werden will. Die nicht-zugelassene Tendenz, dieses Muttertum zu zerreißen, um ein Eigener zu werden, gehört zu dem Grund- und Kernschatten des Menschen. Er kann nicht *er selbst* werden, weil er darin hängt; er möchte eigentlich, weil er darin hängt, dieses ihn übergreifende Ganze des Ur-Kollektivs vernichten, die Nabelschnur wirklich endlich durchreißen und den ihn noch beherrschenden Vater umbringen, er wagt es aber nicht. So ist im Grunde die nicht-bewältigte Mutter, der nicht-bewältigte Vater ein Ur-Schatten im Menschen auf dem Wege zu sich selbst.

Aber wir sollen doch Vater und Mutter lieben! Wie steht es denn da mit der Treue zur Familie? Meine lieben Freunde, hier ist ja, das sehen wir heute immer deutlicher, eine Grund-Widersprüchlichkeit in uns angelegt. Auf der einen Seite heißt es, du sollst Vater und Mutter ehren, auf der anderen Seite ist nichts notwendiger für den Menschen,

der zu sich selbst kommen will, als sich davon zu trennen.

Wann darf er das? Er darf es, wenn es darum geht, daß er wirklich *er selbst* wird, er selbst als Individualität und *vom Wesen her*. Es ist das unterdrückte Ganze, was ihn als Schatten bewegt, von innen her intrigiert und zu einer Explosion treibt.

Hier stehen wir vor einer ganz merkwürdigen Erkenntnis. Der Kernschatten des Menschen auf dem Weg möchte ihn von innen her veranlassen, die wohlgesetzte Ordnung, in der er lebt, in der er sich eingefügt hat, zu zerbrechen. Er ist eine dunkle Macht, die zerstörend wirkt auf ein schönes System, in dem wir für die Gemeinschaft da sind, anerkannt von unseren Freunden und Mitmenschen als ein guter Mensch, eine Persönlichkeit, auf die man sich verlassen kann, die in der Welt etwas leistet, die ihren Sinn gefunden hat, nichts Böses tut und eine geradezu glänzende Fassade abgibt.

Aber hinter dieser Fassade ist etwas anderes. Da ist ein trauriger Mensch, der sich vielleicht sagt: „Ich bin zwar wunderbar in der Welt und für die Welt, aber für mich selbst bin ich eine völlig verunglückte Erscheinung. Ich bin ja nie der geworden, der ich eigentlich werden möchte, ich kann ja nicht ich selber sein und ich spüre, daß das Tiefste, das ich in mir habe, nicht hervorkommt." Und es rumort in ihm etwas, das diese gute schöne Ordnung, in der er in der Welt seinen Mann steht, zerbrechen möchte. Das ist der Schatten als die zerstörende Macht.

Dieser Kernschatten – können wir den noch deutlicher sehen, benennen – wer ist das? Jetzt werden Sie sich wundern. Ich würde sagen: Das ist *Christus in uns*. Das ist eine erstaunliche Erkenntnis.

Der Kernschatten des Menschen ist das in ihm nicht zugelassene Ganze des überweltlichen Lebens, das in ihm als sein Fünklein, sein göttlicher Kern, sein eigentliches Wesen als die Weise, in der das überweltliche Sein in ihm anwesend ist, da ist und west.

Es ist immer wieder ein erschütterndes Erlebnis, wenn ich vor dem erschreckten Blick eines Priesters stehe, der sich eingestehen muß, daß das Ganze des Lebens, auf das jeder von uns angelegt ist, in ihm, aus welchem Grunde immer, nicht offenbar werden kann und er sich klar wird, daß er diesen Satz: „Mein Reich ist nicht von dieser Welt"

immer so mitgenommen hat als etwas von Jesus Christus, der damals gelebt hat. Das ist schon so, sein Reich ist nicht von dieser Welt. Er hat uns erlöst zu diesem anderen Reich, und das ist, wie uns die Tradition erlaubt hat, ganz in die Ferne einer Wirklichkeit gerückt, an die man glauben kann, vor der man wie vor einem großen Mirakel sich verneigt – aber was hat das denn im täglichen Leben mit uns zu tun?

Wir alle sind aufgerufen, die Worte ›nicht von dieser Welt‹ als etwas zu verstehen, das *in jedem von uns* als das, was auch das Christentum das uns eingeborene Wort nennt, *lebt* und darauf wartet, gehört zu werden, angenommen und gelebt zu werden. Das meint der initiatische Weg. Der initiatische Weg meint den WEG, auf dem wir durch alle Krusten hindurch zu diesem Eigentlichen vorstoßen. Die Krusten sind die Tendenzen im Menschen, die sich auf die Erfüllung des kleinen Ichs beziehen.

In der Welt bedarf der Mensch noch des Lebens bis in seine Ur-Triebe hinein. Auch der Heilige muß noch essen und trinken. Wenn die Heiligen im Himalaya nackt bei 30 Grad Kälte ohne Essen und Trinken leben und sich dabei ganz wohl fühlen, so ist das beinahe nichts Menschliches mehr. Aber es ist klar, daß diese Erfüllungstendenzen in einer Weise, daß sie nicht dem Werden und Wachsen im Wege stehen, eingeschränkt werden müssen. Jedem von uns ist verständlich, daß wir, so wir nicht Liebe üben, sondern unserem Egoismus frönen, im Widerspruch sind zu dem Reich, das nicht von dieser Welt ist. Aber auch die wohlgeordnete brave Wirklichkeit des guten Bürgers kann Kruste sein, kann im Widerspruch dazu stehen. Auch dazu hat uns Christus das Beispiel gegeben, wenn er sich zu den Zöllnern setzte, weil hier die Wahrheit des ganzen Lebens mitspielte ohne Rücksicht auf die Ordnung und auf das, was das Leben uns auferlegt in der Gemeinschaft.

Hier scheinen Widersprüche zu sein, die kaum zu lösen sind: die Forderung, vor der wir stehen als Glieder einer Gemeinschaft, und die Forderung, vor der wir stehen, wenn wir jene innerste Wirklichkeit erfüllen wollen, in der das Ganze des Lebens sich in der Sprache einer Individualität schöpferisch in der Welt manifestieren möchte. Es ist und bleibt hier ein endgültiger Widerspruch. Zunächst müssen wir als solchen ihn erkennen; zunächst müssen

wir uns zugestehen, daß hier diese Gegensätzlichkeit besteht, und dann müssen wir wissen – und das ist es, was ich heute auch am Anfang sagte – ob wir bewußt und täglich aufs neue es auf uns nehmen wollen, mit diesem Widerspruch zu leben und zu versuchen, diejenige Balance zu erreichen, die uns einem Zustand näherbringt, in dem wir abwägen können, wie wir – jeder von uns auf seine persönliche Weise – den Forderungen, denen wir uns gegenübersehen, Genüge tun. Es ist legitim zu sagen: das geht mir zu weit, da wird von mir gefordert, daß ich das, was mir hoch und heilig in der Welt ist, in Frage stellen soll, nicht mehr als obersten Wert anerkennen darf; ich soll auf viele Dinge verzichten, die mir Freude machen.

Die Widerstände sind nicht nur in dem offensichtlich Negativen zu suchen. Warum heißt es: Also wird Freude sein im Himmel über einen Sünder, der Buße tut, vor neunundneunzig Gerechten, die der Buße nicht bedürfen? Einer, der es wagt, herauszuspringen aus den Ordnungen, ist Gott näher als einer, der sich aus Ängstlichkeit immer nur brav verhält. Das ist nicht jedermanns Sache. Auch sind die Menschen in verschiedener Weise begabt, in verschiedener Weise festgelegt auf eine bestimmte Form des Bewußtseins; die gegenständlich fixierenden Formen sind den intuitiven inneren Formen des inständlichen Bewußtseins entgegengesetzt. Auch sind die Menschen unter Umständen in ihrem rein sozialen Wirken in einer Weise schon beglückt, daß sie sagen: es ist ja egoistisch, wenn der Mensch nur an sich und seine innere Entwicklung denkt.

Hier obwaltet natürlich das Grund-Mißverständnis für das Ganze des Weges, daß derjenige, der sich dieser innersten Wirklichkeit zuwendet, sich dadurch aus dem Ganzen der Gemeinschaft herausnähme. Es ist umgekehrt. Nur in dem Maße, als der Mensch diese andere Wirklichkeit als Verpflichtung zuläßt, kann er den notwendigen Ich-Tod wirklich sterben und als solcher dann in einer Gereiftheit seine sozialen Funktionen wahrnehmen.

Dann werden nicht mehr, wie wir es immer um uns sehen, die besten Pläne zur Umwandlung dieser Gesellschaft daran scheitern, daß die an dieser Umwandlung Beteiligten sich gegenseitig die Köpfe einschlagen, weil jeder der Erste sein möchte. Der von diesem Unbewußten unberei-

nigte und deshalb ungereifte Mensch ist der letzte, der in der Lage wäre, wirklich einen Wandel hervorzubringen und nicht nur den Teufel durch Beelzebub auszutreiben.

Weiterhin meint *das Ganze* natürlich in unserer menschlichen Welt nicht nur den individuellen einzelnen, der als solcher Zeuge des Ganzen werden darf und soll. Es meint auch das Ganze unserer Gemeinschaft. Es meint als Auftrag eine Gesellschaft, die mehr und mehr in sich selber dazu kommt, kraft solcher Menschen, die den inneren Weg gehen, ich möchte einmal sagen: *heile Räume* zu schaffen.

Heile Räume! Warum geht der Mensch immer wieder in die Natur? Warum sagt er: dort kann ich ich selbst sein, dort ist ein heiler Raum, wo nichts das in Frage stellt, was ich eigentlich von mir aus, aus der tiefsten Tiefe heraus sein möchte. Warum antworten die Menschen, die ich frage: Kennen Sie nicht so etwas wie das Angerührtsein vom Numinosen? fast immer: Ja, jetzt weiß ich, was Sie meinen, ich erlebe das schon mal in der Natur. Die Natur als Feld des unmittelbaren Offenbarwerdens eines größeren Lebens, in das wir eingebettet sind, von dem wir umfangen sind.

Jetzt haben wir schon einiges aufgeführt von inneren Widerständen, die uns auf dem Wege begegnen. Es sind Dinge, die zu uns als Menschen gehören, in die wir hineinwachsen müssen, die aber immer dort, wo sie sich absolut setzen, ein Widerspruch zu dem werdenden Ganzen werden. Das Ziel, das uns bewegen muß auf dem Weg, ist der nicht mehr aufzuhaltende Prozeß, auf dem sich das übergreifende Ganze in allen Teilen unseres Lebens und Wesens durchsetzt.

Der Grundwiderstand auf dem inneren Weg ist immer das zum Ganzen gehörende Teil, das sich absolut setzt und nun die Möglichkeit des Ganzen verhindert. Das klingt etwas abstrakt, aber diejenigen von Ihnen, die sich seit einiger Zeit um diese Dinge bemühen, wissen sofort, was ich meine.

Es geht darum, *nicht* eine endgültige Form zu finden, in der wir als geschlossene Persönlichkeit unseren Mann stehen. Es geht um eine Verfassung, in der am Ende nicht eine *gute Form* steht, sondern eine *Verwandlungs-Formel*, in der die Stille, die wir finden, nicht die Stille des Todes ist, in der sich nichts mehr bewegt, sondern die Stille des

Lebendigen, in der nichts mehr die Bewegung der Verwandlung aufhält.

Der Widerstand kommt primär aus jenem Drang, der hinzielt auf eine feste Position. Jeder von uns bedarf, weil wir Menschen sind, immer wieder des Zugehens auf etwas, das dann fertig ist, das dann vollendet ist, aber nur, um wieder weiter zu schreiten, um es wieder zu lassen, um nie herauszukommen aus der Bewegung des Yang und Yin, des Werdens der Form und des Aufhebens der Form im All-Einen.

Hier zeigt sich wiederum ein weiterer Widerstand auf dem Weg. Jeder von uns hat seinen bestimmten Charakter. Das heißt unter anderem, er ist in der Gefahr *seiner* Einseitigkeit. Jeder von uns ist entweder mehr Yang oder mehr Yin; ist mehr ein Mensch, der hineindringt in die Vollendung der Form, oder ein Mensch, der mehr hinzieht zum Lösen, zum Auflösen der Form. Der mehr männliche, der mehr weibliche – der mehr westlich, der mehr östlich orientierte Mensch. Zwei Möglichkeiten, das Leben zu charakterisieren. Beides gehört aber zum Menschen. Wenn eines fehlt, ist das Ganze in Gefahr. Daher sollte man sich immer wieder fragen: Wo ist *mein* Widerstand gegen die Ganzheit? Wo muß ich mich selbst ergänzen? Wo muß ich mich selbst vertiefen?

Oder nehmen Sie die Drei-Einheit des Seins, von der ich immer spreche: das Sein als Fülle, das Sein als Gesetz und das Sein als Ganzheit, sich in jedem Lebendigen bewährend als die Kraft zum Leben, als Drang zur bestimmten Gestalt und als die Notwendigkeit, sich in einem größeren Ganzen zu finden. Das ist in jedem von uns lebendig als die Mächtigkeit, mit der er dasteht, in der Tendenz zu einem sinnvollen Leben, das gerecht und in Ordnung ist und zu einem Leben in der Gemeinschaft, in der Liebe.

Aber schauen Sie sich einmal Ihre Bekannten und Freunde an! Da werden Sie merken, es gibt einen Menschen, der steht so in sich aus der Fülle des Lebens heraus, den interessiert es wenig, ob das um ihn herum alles so genau stimmt. Oder ein anderer, der ist umgekehrt, dem geht es um das Gesetz, alles muß stimmen, muß in Ordnung sein; der sucht die Erkenntnis, nicht so sehr die Liebe, nicht so sehr die Fülle. Ein Dritter, dem geht es mehr um das Lieben, der ist für die anderen da. Er sagt: Ach, laß doch fünfe

gerade sein, es kommt nur darauf an, daß der Mensch gerettet wird. Und es gibt Kombinationen. Wenn eines von den Dreien aber ganz fehlt, ist die Ganzheit in Gefahr.

So wirkt sich auch unser mitmenschliches Dasein nur dann recht aus, wenn wir in den Menschen die drei Notwendigkeiten sehen: zu leben, sinnvoll zu leben und in Gemeinschaft zu leben. Alle drei Aspekte aber haben auch die Form einer säkularen Erfüllung: so das Leben in der Macht kraft dessen, was man hat, kann oder weiß; ihm korrespondiert das Leben aus einer Kraft der Tiefe, die gerade dann sichtbar wird, wenn der Mensch nichts mehr hat, nichts mehr kann und nichts mehr weiß. Zweitens das Gefühl eines sinnvollen Lebens, in dem Gerechtigkeit waltet und der Mensch als Persönlichkeit seine Aufgaben erfüllt; aber gerade dann, wenn das Fehlen dieser Sinnerfüllung uns zur Verzweiflung bringt, wenn die Gerechtigkeit, die wir suchen, nicht mehr da ist, erwächst vielleicht die Möglichkeit, einen tieferen Sinn gerade dort zu spüren, wo in der Welt selbst die Ungerechtigkeit uns umgibt und uns verzweifeln läßt. Drittens kann der Mensch nicht in der Einsamkeit leben, sondern bedarf des Du. Jeder von uns fühlt sich nur in der Gemeinschaft wohl, aber gerade dort, wo das wegfällt, kann er sich plötzlich geborgen fühlen in einer Liebe und einer Ganzheit dort, wo er in der Welt verlassen und ausgestoßen ist.

So geht Schritt für Schritt der Weg weiter in der Überwindung dessen, das *in* der Welt uns not tut. In der Welt haben wir Angst. In der Welt fühlen wir Verzweiflung. In der Welt sind wir einsam. Das bedroht uns dauernd.

Aber hier ist die Einladung zu einem Sprung. Hier ist die Rechtfertigung des Sterbens in dieser Welt. Hier ist der Schlüssel für die Weisheit, daß vor die Tugend die Götter den Schweiß, vor die Verwandlung aber den Tod gesetzt haben. Das alles wohnt uns inne, zu ihm sind wir eigentlich gerufen.

Hier steht jeder wirklich selbst vor der Frage, eines schönen Tages diesen Ruf zu hören, wenn er nicht *seinstaub* ist. Es gibt viele intelligente Menschen, die gerade *wegen* ihrer Intelligenz seinstaub sind. Weil sie es im Kopf nicht verstehen, ist es nichts. Und es gibt den nach innen hin Geöffneten, der aber zurückschreckt vor der Forderung, die in diesem Ruf liegt. Es gibt den Skeptiker, der so sehr auf einen objektivierenden Wirklichkeitsbegriff ge-

eicht ist, daß alles, was nur subjektiv, nur menschlich, nur natürlich ist, in seinen Augen mit der eigentlichen letzten Wirklichkeit nichts zu tun hat. Aber nur dort, wo das Leben eine bestimmte Tiefenqualität hat, ist Wirklichkeit. Wir müssen wissen, wo wir stehen.

Wir dürfen aber eines nicht vergessen. Zu den Widerständen gehören nicht nur die, welche in unserer so gewordenen Gemeinschafts-Struktur enthalten sind und – wovon ich am Anfang sprach – die Widerstände, die wir in einer Welt finden, die uns wenig Zeit und Möglichkeit zu einer Besinnung nach innen gibt, sondern es gibt noch etwas anderes. Das sind die überweltlichen Mächte negativer Art.

Es gehört zu den merkwürdigen Phänomenen unserer abendländischen Kultur, daß man die Transzendenz eigentlich immer nur oben und licht und positiv sieht. Der *liebe* Gott. Aber es gibt das, was man heute die dunkle Seite Gottes nennt, die andere Seite, die überhaupt erst die lichte Seite zum Bewußtsein bringen kann.

In dem Maße, als in uns das in uns gemeinte und innerlich hervordrängende göttliche Ganze anklingt; nicht nur anklingt, sondern von uns ernst genommen wird; nicht nur ernst genommen, sondern als eigentlich Bestimmendes wahrgenommen wird, als eine Instanz, der wir die Treue unter allen Umständen halten dürfen und die uns vielleicht selbst zu Zeugen dieses Ganzen machen könnte, in dem Maße, als das wirklich von uns Besitz ergreift, meldet sich der Widersacher und sagt: „Hallo!“ Da taucht noch einmal die Große Mutter auf und sagt: „Aber mein Gutes, du wirst mich doch nicht ganz verlassen!“ Da taucht nochmals diese uroborische Wirklichkeit auf mit der Verlockung: „Friede, Friede in dir, du mußt zum letzten Frieden kommen. Hier ist der große Trostraum, begnüge dich damit.“ Und so manch einer, der eigentlich auf den Weg berufen ist, mündet dann in einer Vorstellung des trostreichen Friedensraumes des Göttlichen und rührt sich nicht mehr, schläft dort ein, ruhe sanft!

Wir erkennen heute mit Schrecken, daß wir in verschiedenen Stufen denken müssen. Es gibt den Menschen, der sich begnügen muß auf einer bestimmten Ebene und der sich auch dafür entscheidet. Er fühlt zwar eine geheime Forderung, aber er sagt: „Nein *hier* will ich ganz sein.“ Aber wer heute Meditation in diesem tiefen Sinn sucht,

weiß, es geht um etwas anderes. Er spürt: da ist etwas, das mich von innen her als eine Verpflichtung und Verheißung in eine andere Dimension ruft, und wenn es mich auch auf mich zurückwerfen wird, muß ich ihm doch folgen. Dann können Sie sicher sein, daß er auf einmal den Widerständen dunkler Mächte begegnet.

Es gibt die dunklen und die hellen Mächte, die wir heute nicht mehr einfach nur psychologisieren können. Es ist faktisch so, daß, wer eine wirkliche Seinserfahrung hat, innerhalb von 24 Stunden von außen kommend etwas erfährt, das ihm die Stimmung wieder verdirbt. Aber wir können, glaube ich – ohne uns in eine methaphysische Spekulation hineinzuheben, an die wir glauben können oder nicht – doch das eine sagen, daß das LEBEN als Leben stärker ist als die lebenszerstörenden Mächte.

Das genügt. Wenn wir sagen können, daß das Leben an sich – wenn wir es nicht nur rein physisch, nur materiell auffassen, sondern im übergreifenden Sinne – dem Tod seinen Stachel nimmt, dann hat es stärkere Dauerkraft als das, was es zerstört. Von dorther gesehen gibt es das Licht, das jenseits ist von Licht und Dunkel. Es gibt jene überweltliche Wirklichkeit, die nicht nur Gegensatz ist zur weltlichen Wirklichkeit, sondern die das Überweltliche und Weltliche *in sich* beschließt als das Ganze des Feldes, auf dem sie sich offenbart. So können wir immer wieder sehen, wie es letztlich dann keinen Gegensatz mehr gibt zwischen den Forderungen der Gemeinschaft und den Forderungen dieser inneren Individualität, weil der Mensch, der das Innerste erfahren hat, wiederum als homo faber höherer Ordnung an einer Gemeinschaft wirkt und in einer Gemeinschaft lebt, die als solche dann zum Feld des Offenbarwerdens des Ganz Anderen wird.

So weit die Widerstände, wie wir sie von innen her erleben.

> Die Meditation als eine Übung zur Verwandlung, hin zu einem Menschen, der mehr und mehr fähig wird – und das ist der Sinn unserer Arbeit in der Meditation –, diese andere Dimension in sich zu spüren und sich für sie zu bereiten – Meditation in diesem Sinne ist Arbeit auch am Gewahrwerden und Überwinden dieser Widerstände.

Religiosität und Lebensweisheit

Wer da glaubt, daß die Einführung in die Praxis der Meditation, so wie sie mir vorschwebt, nur darin bestehe zu lernen, wie man richtig sitzt und atmet, der geht fehl. Für den wird die Übung der Meditation zu einer technischen Angelegenheit, die er seinem gewöhnlichen Leben hinzufügt, um noch etwas mehr leisten zu können und sich dabei gesund zu halten, obwohl es so anstrengend ist. Er macht dann unter Umständen den Fehler, diese Übung einzuordnen in das große Arsenal dessen, was unsere moderne Zivilisation in so weitgehendem Maße schafft, nämlich Mittel und Wege, die den Menschen befähigen, schmerzlos in seinen Fehlhaltungen zu bleiben. Dann ist das Ganze des Teufels. Dazu ist diese Meditation bestimmt *nicht* da.

Einführung in die Praxis heißt Besinnung darauf, was das Ganze eigentlich soll. Wir müssen immer wieder von neuem uns üben im Wiedergewinnen der Grundeinstellung und des Sinnes, um dessentwillen wir diese Art von Meditation machen.

Nun werden Sie mit Recht fragen, ob das etwas mit dem Osten zu tun hat. Sie haben gehört und viele von Ihnen wissen auch, daß das alles einen gewissen Zusammenhang mit dem Zen-Buddhismus hat. Wir müssen uns immer wieder fragen, warum wir hier etwas, das offenbar mit dem Osten zu tun hat, üben, und warum der Osten für uns interessant ist.

Ich glaube, man muß davon ausgehen, daß östliche Tradition seit alters her eine Seite des menschlichen Lebens ernst genommen und gepflegt hat, die bei uns im Zeichen einer anderen Seite des Lebens zu kurz gekommen ist. Der Mensch hat nun einmal zwei Aufträge: die Welt zu erkennen, zu gestalten, zu meistern im Werk und nach innen zu reifen zu einem Zeugen des Göttlichen auf einem inneren Weg. Ohne Zweifel ist unsere abendländische Kultur vorwiegend eine *Werk-Kultur*. Es geht um das objektive Werk, und in seinem Dienst steht die Leistung. Wir sind weitgehend eine Leistungs-Gesellschaft geworden und werden es immer mehr.

Der Osten hat in seiner Tradition immer das Problem des *inneren Reifens* in den Vordergrund gestellt, so weitgehend, daß – wie ich schon einmal erzählte – ein japanischer Freund mir auf die Frage nach den Spitzenleistungen seiner Kultur nicht mit einem Werk antwortete, sondern mit dem Satz: „Das sind unsere gereiften Alten!" Denken Sie, daß wir das auch sagen könnten? Wohl kaum.

Das Wort Reife spielt ja leider in der Pädagogik und in der Erziehung keine Rolle, es kommt kaum vor. Nun sind wir in eine Lage hineingeraten, in der das Versagen gegenüber dem Auftrag zum Reifen hin so groß geworden ist, daß, weil da eine Dimension vernachlässigt wird, die zum Ganzen des Menschen gehört, der Mensch in ein Leiden kommt. Er spürt, daß er in einer entscheidenden Hinsicht sich selbst verfehlt, und dann stößt er auf das, was der Osten uns zu geben vermag.

Wenn ich vom Osten spreche, so meine ich die große Tradition der östlichen Weisheit und nicht etwa den heutigen Japaner. Gehen Sie heute nach Tokio, da ist das schlimmer als bei uns. Genausogut könnte ich sagen: gehen Sie heute nach Athen, wo finden Sie da Platon? Und trotzdem bleibt Platon für uns immer wieder eine maßgebende Gestalt in der Entwicklung des Geistes, unabhängig davon, wie die heutigen Griechen sind. So steht es auch mit der östlichen Weisheit.

Östliche Weisheit ist eben *Weisheit*, ist keine Religion. Wenn der Zen ein Zweig des Buddhismus ist und wir ohne weiteres unter dem Buddhismus und dem Hinduismus Religion verstehen, wie in unserem Sinne Religion auf dem Glauben basiert, dann gehen wir fehl. Östliche Religiosität ist Lebensweisheit, ist eine Art Wissenschaft von den inneren Erfahrungen und dem inneren Auftrag des Menschen, so wie er ihn von innen her erfährt. Östliche Weisheit ist ein Wissen um zentrale Phänomene des Menschlichen, die keineswegs Privilegien des Ostens sind.

Wir begegnen, so kann man sagen, in der Begegnung mit dem Osten unserem eigenen Schatten. Wir begegnen uns selbst in *der* Seite unserer menschlichen Ganzheit, die im Zeichen anderer Seiten zu kurz gekommen ist. Mit dem Wort Schatten bezeichnen wir etwas Dunkles, weil es bedrohlich ist für unsere derzeitige sich möglichst glatt ziehende Oberfläche. Der Schatten ist das, was uns beun-

ruhigt, weil es zu uns gehört, aber nicht zugelassen ist. Er ist also das Licht in der Gestalt dessen, das seinem Strahlen im Wege steht. Der Schatten ist sozusagen Teil der Ganzheit, die uns zugedacht ist, aber weil der eine oder andere Teil unseres Wesens sich vordrängt, nicht zur Wirkung kommt. Deshalb sagte ich neulich zum Erschrecken einiger von Ihnen: Der Kernschatten des der Welt verhafteten Menschen – und sei er auch noch so lieb und gut – ist Christus.

Hier haben wir eine paradoxe Umkehrung: Das nicht zugelassene Göttliche in uns – das ist sehr beunruhigend – stört unsere so reibungslos und glatt dahingehende Oberfläche, gerade wenn wir glauben, alles so recht zu machen. Aber in dem Maße, als wir glauben zu wissen, daß wir es können, sind wir schon wieder dem Leben – dem größeren LEBEN – entfremdet.

Der Osten bemüht sich seit uralten Zeiten, dieser inneren anderen Dimension in uns gerecht zu werden und uns erkennen zu lassen, daß die Wirklichkeit, wie wir sie gewöhnlich mit unserem Verstand und unseren fünf Sinnen sehen, natürlich die Wirklichkeit ist, *in der* wir leben, aber nicht die *einzige* Wirklichkeit ist, *aus der heraus* wir existieren dürfen. So spricht der Zen von der *Buddha-Natur* als jenem innersten Wirklichen in uns, das mehr oder weniger verdeckt ist und nicht zugelassen durch jene Wirklichkeit, der wir mit unserem Verstand gerecht werden und die wir mit unserem Leisten zu meistern und zu gestalten versuchen. Aber die Buddha-Natur ist kein östliches Privileg. Das ist ein Wort zur Bezeichnung dessen, was die Inder den Atman nennen, die Christen den inneren Christus, oder sagen wir schlichter einfach *das Wesen*. Das ist die Bezeichnung, die ich von Meister Eckehart übernommen habe: das Wesen als der Ort und die Weise, in der das Göttliche LEBEN in uns selbst anwesend ist und von uns vernommen werden, in uns hervorkommen und durch uns offenbar werden möchte in der Welt.

Meditation als Übung meint eine Verfassung, in der wir durchlässig werden für diese andere Dimension. Wir üben also nichts Östliches. Wenn Sie mich aber fragen: „Was haben wir denn trotzdem mit dem Zen zu tun“, so würde ich antworten: Zen ist im Rahmen der verschiedenen buddhistischen Richtungen diejenige, die am unmittelbar-

sten, ohne viel Theorie und Philosophie, auf das Erfahren abzielt und sich verankert in diesem in uns und auf uns wartenden Ganz Anderen. Wenn wir von Zen sprechen, oder auch von Yoga, so sind das Worte zur Bezeichnung von etwas, das nicht nur östlich ist. Yoga meint *›Anjochen an das Absolute‹*.

Das ist kein Privileg des Ostens. Für Pater Frei war das Herzensgebet eine Art christliches Yoga. Ebenso gibt es christlichen Zen als eine Weise, in der wir als Christen – genauso wie die Buddhisten – darauf gestellt sind, uns in unserer tiefsten Innerlichkeit zu begegnen. Und eine der Methoden, die der Zen entwickelt hat, ist das Sitzen – das *Sitzen in Stille* – das Sich-selbst-Begegnen in der Stille.

Es gibt eine Legende von Meister Eckehart, derzufolge er gefragt wurde: „Was hast du getan, Bruder, um so heiligmäßig zu werden?" Er antwortete: „Das hat mein Stillesitzen getan und dann erst meine hohen Gedanken und dann erst meine Zuwendung zu Gott."

Ein Drittes, das wir mit dem Zen gemeinsam üben wollen, ist in der Meditation selbst die Übung des Leer-Werdens – *die Leere*. Gerade das Streben nach Leere hat in den letzten Jahren in christlichen Kreisen Anstoß erregt und Gegner auf den Plan gerufen; in vielen Schriften wurde Stellung dagegen bezogen, eine östliche Übung zu übernehmen.

Christliche Meditation ist gegenständliche Meditation, hat ein Bild oder ein Wort vor Augen und dringt immer tiefer ein in diese uns von Gott gegebene Mannigfaltigkeit der Schöpfung, sagt nicht nein zu dem Vielen und Herrlichen, das uns umgibt. Was aus der Welt herausgehen, was nichts von den Gegenständen, den Bildern haben will, das ist östlich.

Ja, meine lieben Freunde, das ist etwas zu kurz geschossen. Du sollst dir kein Bildnis von mir machen, keine Begriffe, sondern mich anbeten im Geist und in der Wahrheit. Meister Eckehart sagt: „Was man von Gott sagt, das ist er nicht. Was man von Gott *nicht* sagt, das ist eigentlicher als das, was man von ihm sagt." Auch dieses christliche Gebot setzt voraus, daß wir loskommen von dem Vielen, das unseren Geist besetzt, und oft sehr hart und fest besetzt, um an die Fülle zu gelangen.

Erst wo das Ich schweigt, beginnt die Seele zu sprechen.

Erst wo das Viele verschwindet, kann die Fülle in uns aufgehen. Erst wenn wir unser kurzsichtig gewordenes Auge, das immer nur Gegenstände sieht, einmal zu schließen vermögen, kann das innere Auge aufgehen, das etwas ganz anderes sieht. Sie können jahrelang einen Gegenstand meditieren, ein Christusbild anschauen, und es bewegt sich nichts in Ihnen – und Sie können in der richtigen Weise in die Leere gehen, das heißt alle Bilder vergessen, bis Sie jenem weiselosen Grund in sich selbst begegnen. Und wenn Sie dann aus der Meditation kommen, die Augen öffnen – sind Sie ein anderer geworden und sehen dann anders und sehen auch ander*es*. Ihnen ist das innere Auge aufgegangen, nun sehen Sie auch das Innen der Dinge.

Wenn wir in einem christlichen Sinne die Welt anschauen, wahrnehmen und ernstnehmen wollen, dann geht es doch wohl darum, sozusagen in Christo der Welt zu begegnen, im Wort, das alle Dinge gemacht hat und ohne das nichts geworden ist. Um dem Wort zu begegnen in den Dingen, muß das innere Ohr aufgehen. Nur die, die Ohren haben zu hören, werden es vernehmen in den Dingen! Es geht also darum, das innere Auge und das innere Ohr aufzuschließen, und dazu müssen wir erst einmal leer werden können. So ist das Hindurchgehen durch diese Leere, wie der Osten es uns lehrt, ein *Durchgang*.

Hier liegt vielleicht der Unterschied. Für den östlichen Menschen ist es kein Durchgang, sondern ein Ankommen dort, wo nichts mehr ist, wie der Tropfen sich auflösen kann im Meer, und der Mensch endgültig eingehen kann in einen Hafen. Für uns – und da ist der Unterschied – als Menschen des Westens und als Christen geht es darum, in der Fühlung mit dem Ganz Anderen – diesem Innersten, für das wir erst einmal leer werden müssen und frei von allen anderen Dingen – jenen Grund der Dinge zu erfahren, den wir dann *in* der Welt, *in* den Dingen und so der Schöpfung gerecht werdend, wieder entdecken, wahrnehmen, herausholen und gestalten müssen, ihm Form geben und lieben müssen.

Das Urerlebnis ist in allen Religionen das Gleiche. Die Weise, wie der Mensch von ihm ausgehend sich selbst formt und den Sinn des Lebens erblickt, die ist verschieden. Wir verfehlen aber auch als Christen und als Abend-

länder den eigentlichen Sinn, wenn wir an der Oberfläche unserer gegenständlichen Wirklichkeit hängen bleiben und es uns versagen, an den Grund der Dinge heranzukommen.

> Meditation, wie wir sie pflegen, meint also den Versuch, eine Verfassung zu gewinnen, in der wir mehr und mehr Fühlung bekommen mit unserem allerinnersten Wesen und Grund; nicht um dort zu verschwinden, sondern um von dort her die Schöpfung wahrnehmen zu können in ihrer eigentlich gemeinten Wahrheit, als Quelle des Glücks, als Auftrag zur Gestaltung und als Wirklichkeit des Einswerden-Könnens und Liebens. Das ist gemeint mit dieser Meditation.

Einübung einer meditativen Lebenshaltung bedeutet, daß wir unseren landläufigen Wirklichkeitsbegriff korrigieren. Das gehört zur Einübung in die Meditation mindestens so sehr dazu wie das Einüben einer Technik. Für uns ist selbstverständlich, daß Wirklichkeit das hat, was man wahrnehmen kann mit den fünf Sinnen, was man fassen und begreifen kann. Wir alle sind mehr oder weniger angekränkelt von dem cartesianischen Wirklichkeitsbegriff: Wirklichkeit hat das, was sich nahtlos in ein vorgegebenes Gefüge von Begriffen einpassen läßt. Was rational nicht faßbar ist, hat keine Wirklichkeit, ist Gefühl, Glaube, Phantasie, Spekulation oder schlimmer noch: das ist ›nur subjektiv‹.

Wir alle sind – immer wieder muß ich Sie daran erinnern – bestimmt durch den Geist der Naturwissenschaft, der sogenannten Empirie, die dadurch gekennzeichnet ist, daß sie als Erfahrungswissenschaft die menschliche Erfahrung ausschließt und ersetzt durch das Reagenzglas und die photographische Platte, und daß sie das so tun *muß*. Wir können uns ja nur verneigen vor den Erfolgen, welche die Naturwissenschaft erzielt hat mit der streng rationalen Möglichkeit, Wirklichkeit zu erfassen und Tatsachen zu sehen – Erfolge, die in der Tat dem menschlichen Geist zu verdanken sind. Daran wird nicht gerührt. Nur wenn der Mensch als Ganzer ins Auge gefaßt werden muß, der in dem Anteil, in dem er Subjekt ist und als Subjekt reagiert, nicht mehr ernst genommen, sondern als Fehlerquelle

betrachtet wird, dann müssen wir uns wehren. Und dieser Zeitpunkt ist heute gekommen.

Wir sind Opfer dieses Wirklichkeitsbegriffs, aufgrund dessen wir angefangen haben, uns selbst nicht mehr als Menschen ernst zu nehmen. Nun fangen wir an, aus der Tiefe unseres zum Schatten gewordenen Wesens heraus zu rebellieren, und das ist der Grund, warum heute nach Mitteln und Wegen gefragt wird, wie an diese eigene Ganzheit und Tiefe heranzukommen und diese andere Dimension zu erfahren sei.

Sehen Sie, es sind heute wirklich zweierlei Leiden in der Welt. Das eine ist das Leiden unter der Welt und unserer Funktions-Untüchtigkeit für die Welt. Der Mensch leidet unter Krankheiten und braucht einen Arzt. Oder er leidet unter Angst, unter Schuldgefühlen, einem Mangel an Kontaktfähigkeit und geht zum Psychologen, weil er so in der Welt nicht bestehen kann. Das ist die Form des Heilens, die immer am Anfang stehen wird, und es bleibt Aufgabe des Arztes und des Therapeuten, den Menschen wieder herzustellen für seine Pflichten, Möglichkeiten oder Freuden in der Welt. Das nennt man eine pragmatische Therapie.

Etwas völlig anderes aber ist das Leiden, das heute mehr und mehr in das Bewußtsein der Menschen tritt: er spürt, daß er nicht eins mit seiner eigensten tiefsten Wesenswirklichkeit ist. Er ist – schlicht gesagt – getrennt von Gott, sofern er dieses Wort noch verträgt. Er ist getrennt von dem Ganz Anderen, von etwas Gewaltigem, ihn Übergreifendem und Umfassendem, von dem er doch selbst ein Teil ist. Die tiefste Tiefe in ihm ist verstellt. Das Wort Tiefe hat immer Bezug auf die Ganzheit. Je oberflächlicher ein Erleben ist, desto kleiner ist der Teil des Menschen, der davon berührt wird. Dann kommt es wohl vor, daß er etwas erlebt, eine Sternstunde geschenkt bekommt, in der er mit einem Male etwas spürt, das ganz anders ist. Er weiß nicht recht, was es ist. Er weiß nur: das ist es wohl, dem meine eigentliche Sehnsucht gilt. Zu Tausenden erfahren Menschen das heute. Warum? Weil diese tiefste Tiefe, die früher einmal ganz selbstverständlich das Leben mitspeiste und mittrug, in einem Ausmaß verstellt ist, daß sie, in die Enge getrieben, sich nun rebellierend meldet und im Menschen ein besonderes Erleben erzeugt, von

dem er, wenn er nur ein bißchen ein Organ hat, sofort merkt: das ist es eigentlich! Darum müßte ich mich kümmern. Wo ist denn der, der mir da helfen kann?

Das ist die Frage, nicht nach dem pragmatisch orientierten Therapeuten, sondern nach dem Meister, von dem wir ja schon gesprochen haben. Wenn Sie – schüchtern vielleicht – angesprochen werden: „Hör mal, ich habe da so etwas Seltsames gespürt", dann weichen Sie bitte nicht aus, machen Sie nicht den Fehler zu sagen: „Du kriegst wohl eine Inflation aus dem Unbewußten", wie es heute leider Gottes immer wieder geschieht als Antwort von Psychologen, die diese andere Dimension an sich selbst nicht kennen. Horchen Sie genau hin und machen Sie sich ganz auf. Dann könnte es sein, daß aus Ihnen heraus, Sie wissen selbst nicht woher, eine Antwort kommt, die genau das ist, was der andere jetzt als Ermutigung und Bestätigung braucht. Dann hat der innere Meister in Ihnen und aus Ihnen heraus gesprochen. Er ist in jedem von uns da. Denn wer ist dieser innere Meister? Das ist die Ganzheit des wahren *Lebens* in der Sprache eines menschlichen Herzens.

Sie ist in uns allen lebendig, und wo sie wirklich angesprochen ist, kann sie antworten. Dann kann es sein, daß wir plötzlich begreifen: tatsächlich, da ist ja noch eine andere Wirklichkeit, die uns bisher verstellt war – durch die Ratio einerseits und durch den sogenannten Glauben andererseits, durch eine formalistisch gewordene Religion, die durch das Festlegen bestimmter Interpretationen solcher Erlebnisse die Erlebnisse selbst mehr oder weniger verhindert. Im lebendigen Glauben stand die Erfahrung immer im Mittelpunkt. Es gibt heute viele, die glaubten, religiöse Menschen zu sein, sogar Priester, die nicht mehr beten können, weil sie den Kontakt zu dieser Erfahrungswirklichkeit verloren haben.

> Meditation ist dort angezeigt, wo ein Mensch zum mindesten schon in der Sehnsucht zu etwas Ganz Anderem eine Kraft in sich spürt. In jeder Sehnsucht ist das Gesuchte am Werk. Das Gesuchte ist der Motor des Suchens. Darauf kann man hinhorchen.

Aber eine Erfahrung, wenn sie sich ereignet, macht

noch keinen Erfahrenen, eine Erleuchtung keinen Erleuchteten. Hundert Erleuchtungen machen keinen Erleuchteten. Aber die Erleuchtung *bereitet* den Menschen für ein neues Verständnis der Wirklichkeit und für eine Arbeit an seiner Verwandlung. Zur Erleuchtung muß die Arbeit der Verwandlung hinzukommen. Das meint Meditation.

> Meditation meint eine Übung, in der man auf der Grundlage eines Ahnens, Suchens oder Spürens sich bemüht, allmählich so zu werden, daß der goldene Faden zu dieser anderen Dimension nicht mehr abreißt und man gleichsam mit dieser anderen Dimension in Kontakt bleibt.

Was ist diese andere Dimension? Sie alle kennen wohl die Redewendung vom doppelten Ursprung des Menschen – dem himmlischen und dem irdischen Ursprung. Vom irdischen Ursprung sind wir alle ganz überzeugt: wir stammen von unseren Eltern ab. Aber der himmlische Ursprung ist wohl eher eine Glaubensangelegenheit. Ich glaube, wir müssen das heute genau umkehren. Die Rede vom himmlischen Ursprung weist hin auf unsere eigentliche Wirklichkeit, auf unsere eigentliche Heimat, und der irdische Ursprung meint nicht unsere leiblichen Eltern. Die sind genauso von Gott wie jeder Baum und jede Blume.

Der irdische Ursprung meint etwas anderes. Er scheint der Sündenfall zu sein, jenes Ereignis in jedem von uns, in dem sich ein Ich bildet, das früher oder später vom Baum der Erkenntnis ißt, das plötzlich selbst zu wissen glaubt, was gut und böse ist und sich herausstellt aus dem, was das Paradies genannt wird, in dem alles in allem webt und wird und auch wieder entwird.

Das Ich ist der Sünder. Das ist die irdische Welt, der gegenüber die himmlische das Ganz Andere ist. Es ist das Schicksal des Menschen, daß er sich heraus-sondert aus dem Ganzen – die Sünde.

Der Tod, heißt es, ist der Sünde Sold. Das bedeutet nun nicht etwa, weil du gesündigt hast, mußt du sterben, sondern wenn ein Wesen sich plötzlich aus dem großen Stirb-und-Werde allen Lebens, das immer das Werden und Entwerden darstellt, herausnimmt und sagt: „Ich aber nicht, ich will bleiben", dann gewinnt das Eingehen, das allem Lebendigen zugedacht ist, den Charakter des Schreckens.

Der Tod als Schrecken ist die Antwort an den, der sich herausstellt aus dem Gesetz des Großen LEBENS. Das ist des Menschen Teil, aber diese seine Erb-Sünde ist ja auch seine Erb-Chance. Das möchte ich so sagen: Gelobt seist du, mein sündiges Ich, denn was wüßte ich ohne dich von dem Ganz Anderen und wo, wenn nicht in deiner abtrünnigen Welt, könnte ich von dem Ganz Anderen zeugen?

Das ist die Situation des Menschen. Heute wachen wir dazu auf, zu erfahren, daß in uns eine ganz andere Wirklichkeit unsere eigentliche Heimat ist und daß wir, wenn wir das vergessen, darunter leiden müssen, daß wir im Exil leben. Aber aus dem Exil muß das Land werden, in dem wir von dem Ganz Anderen wissen und zeugen und worin wir das Ganz Andere mit allen Mitteln, die uns zur Verfügung stehen, immer wieder versuchen müssen hervorzuholen, Formen zu schaffen, in denen es sich manifestieren kann, und eine Liebe zu üben, in der dieses Ganz Andere sich ausspricht.

Dieses Andere ist das Eigentliche und ist die Wirklichkeit, die unsere tiefsten Erfahrungen ausfüllt. Die Wirklichkeit der Tatsachen ist die, in der wir Menschen leben, aber sie ist nicht dazu da, das Andere zu ersetzen, sondern den menschlichen Raum abzugeben, in dem wir in menschlicher Weise von der anderen Dimension zeugen dürfen.

Hier liegt wiederum ein Unterschied zum Osten. Während der Osten, zum großen Teil jedenfalls, diese Wirklichkeit der Tatsachen, denen wir mit der Ratio gerecht werden können, als den Schleier der Maya bezeichnet, der alles verdeckt und den Menschen veranlaßt, aus dieser Wirklichkeit herauszugehen, sagen wir: die Schöpfung ist als Schöpfung gemeint und nicht, wie manche Inder sagen, die ›Sünde Gottes‹, durch welche das All-Eine beeinträchtigt wird. Die Schöpfung ist die Weise, in der das Göttliche sich in der Welt offenbart, und wir sind gerufen, diese Schöpfung gleichsam immer weiter zu führen, sie wahrzunehmen, ernst zu nehmen und sie zu bewirken als die Weise des Offenbarwerdens des Göttlichen in der Welt. Damit ist eine völlig andere Lebenssituation gegeben, auf die immer von neuem uns auszurichten der Sinn dessen ist, was Meditation bedeuten kann: diesen Auftrag auszuführen sowohl im Hinblick auf das, was wir innerlich vernehmen können, wie auf das, was wir an uns selbst bewirken können als zu Verwandelnde.

Es ist tragisch, daß heute viele Menschen von Religion nichts mehr wissen wollen, weil das herkömmliche Bild von dem Gott, der die Guten belohnt und die Bösen straft, offensichtlich nicht stimmt in einer Welt, in der es KZ's und viele andere Greuel gegeben hat und gibt. Dann kann es geschehen, daß auch dort, wo das Ganz Andere sie anrührt, wo sie es vernehmen könnten, sie davon Abstand nehmen, weil es sie erinnert an Erlebnisse in oder mit der Kirche, die sie ablehnen.

Meine lieben Freunde, wir haben die Aufgabe, uns nicht bestimmen zu lassen von Vorbehalten gegenüber Kirche und Religion, sondern zuzulassen, was aus unserem innersten Erleben kommt, und wenn es noch so überraschend kommt, denn da tut sich eben eine Dimension auf, die jenseits ist von dem, was für den Menschen gut oder böse ist und von wo aus er als Mensch Gott diktiert, was eigentlich gerecht ist oder ungerecht.

Jeder von uns hat irgendwann Momente gehabt, in denen er vielleicht für einen Augenblick nur angerührt worden ist von einer ganz besonderen Qualität, in der sich sozusagen der Einbruch der anderen Dimension in unsere gewöhnliche Weltsicht meldet – die Qualität, die wir das Numinose nennen, die mit dem Heiligen, dem Sakralen zu tun hat.

Es kommt darauf an, daß wir diese Qualität in der rechten Weise wahrnehmen können, wo sie uns begegnet. In der Natur kann ich etwas erfahren, das mich in einer Weise in mich selbst hineinstellt, mich mir selbst zurückgibt, die mich herausholt aus einer Verfassung, in der ich mich offenbar an etwas viel Oberflächlicheres verloren habe. Oder in der Liebe, in der Erotik kann ich ungeheuer über mich selbst hinausgehoben werden in etwas Umfassendes, und ich erfahre eine Form des Liebenkönnens, wo ich mich selbst als Ich völlig aufgebe und in etwas ganz Großem mich wiederfinde. Oder in der Kunst – jedes Kunstwerk, das wirklich eines ist, ist transparent auf etwas ganz anderes hin.

In diesem Angerührtsein, das ich die *Seinsfühlungen* nenne, liegt schon die Möglichkeit, eine Dimension zu erfahren, die jenseits der Gegensätze ist und worauf hin sich zu entwickeln dann als innerste Sehnsucht und als innerster Auftrag erfahren wird.

Stärker noch als in diesen flüchtigen, andeutenden Seinsfühlungen tritt die andere Dimension in dem hervor, was man die großen *Seins-Erfahrungen* nennen kann, von denen ich immer wieder spreche: die Erfahrung einer Fülle des Lebens gerade dort, wo von der Welt her gesehen das Leben erlischt. Der Kranke erfährt, daß er sterben muß, und das natürliche Ich wehrt sich, wird von der Angst gepackt. Wenn er aber in der Lage ist, dieses Ich auch nur für einen Augenblick fallen zu lassen und etwas zu tun, was er als Ich ja nicht kann, nämlich den Tod zu akzeptieren, kann er in diesem Augenblick in sich selbst plötzlich ein Leben erfahren, das nichts mit dem zu tun hat, was die Menschen den Tod nennen.

Dann gibt es das Leiden des Menschen am Absurden, in dem der Mensch an eine Situation gekettet ist, die ihn zur Verzweiflung treibt. So *kann* er nicht leben – und kann nun, wenn er das Unannehmbare einmal anzunehmen vermag, von einem Moment zum anderen erfahren, daß hinter diesem Sinnlosen etwas wie ein Sinn ist, der nichts zu tun hat mit Sinn und Unsinn dieser Welt.

Ein Drittes: der Mensch, der nicht anders als im Dialog, in Gemeinschaft mit anderen leben kann, erlebt vielleicht, daß er aus einer Gemeinschaft ausgestoßen ist, daß der nächste Mensch, ohne den er nicht leben kann, gestorben ist, daß er völlig auf sich selbst zurückgeworfen ist und eigentlich eingehen müßte. Wenn er die Gnade hat, das einen Augenblick zuzulassen, kann er plötzlich erfahren, daß er in einem viel Größeren geborgen ist und die große Geborgenheit erfährt inmitten der Verlassenheit dieser Welt.

Das sind die drei großen Erfahrungen, die für den Menschen Zeichen sind für das Vorhandensein einer Wirklichkeit, die rational nicht faßbar ist, die ihn rein als Subjekt angeht, aber die als *nur* subjektiv abzustempeln – wie es von Seiten der Naturwissenschaft geschehen mag – widersinnig ist, wenn ›subjektiv‹ bedeuten soll, daß es nicht in vollem Sinne wirklich sei. Denn was kann es für uns als Menschen für einen größeren Beweis geben, daß wir es mit einer Wirklichkeit zu tun haben, als eine Situation, in der wir so angerührt werden, daß aus dem Menschen, der Angst hat vor dem Tod, plötzlich diese Angst verschwindet? Daß aus dem, der verzweifelt am Absurden, plötzlich diese Verzweiflung verschwindet? Daß aus dem, der eingeht an der Verlassen-

heit, plötzlich das Gefühl dieser Verlassenheit verschwindet?

Wenn das keine Wirklichkeit ist, die da in uns aufgeht! Wir müssen dazu kommen, diese andere Weise des Wirklichen, die man nicht erklären kann, nicht als Deckenbeleuchtung auf unser gewöhnliches Welthaus anzubringen, sondern als die Grundlage anzuerkennen, die mehr oder weniger überschattet wird durch den anderen Auftrag, den wir in der Welt haben: nämlich mit unserer Ratio, unserem Willen unser Leben zu bestehen, zu gestalten und zu formen.

> Einübung in die meditative Grundhaltung – denn es geht ja in der Meditation nicht nur um diese halbe Stunde, die man da sitzt – bedeutet das Eingehen auf diesen Ruf: Mensch, höre doch auf mich, da ist doch noch etwas Ganz Anderes da, nimm mich doch ernst! Merkst du nicht, daß du jetzt ein Glück erfährst, das unendlich viel tiefer ist als alles, was die Welt dir geben kann? Spürst du nicht, daß du jetzt von einem Sinn angerührt wirst, der nichts zu tun hat mit allem Sinn, den du in der Welt finden kannst? Merkst du nicht, daß du jetzt in einer Liebe geborgen bist, die dir keine Gemeinschaft und kein anderer Mensch geben kann, die dir aber *alle* Dinge geben können, wenn du von *mir* herkommst!

Da erhebt sich dann die Frage nach der Weise, in der wir uns selber üben sollen, um diesem Ganz Anderen gerecht zu werden. Meine lieben Freunde, da glaube ich, daß wir als allerserstes eine große Wende vollziehen müssen, indem wir nicht wie bisher immer nur denken: „Da ist diese Weltwirklichkeit mit ihrer Gefährlichkeit, Sinn-Widrigkeit und Grausamkeit, und da gibt es ja zum Glück noch etwas anderes, das gegebenenfalls uns aus der Not dieses Lebens herausheben kann, also lohnt es sich schon, einmal darauf einzugehen, denn wenn es ganz schlimm kommt – in der Not lernt sogar der Teufel beten, wie wir wissen". Nein, nicht so! Wir sind sowieso immer in Gefahr, den lieben Gott zu funktionalisieren, ihn einzuspannen dort, wo es uns an etwas gebricht und sonst an ihn nicht weiter zu denken, er ist sozusagen dazu da,

dem Leben die Erträglichkeit zu geben. So ist das nicht!

Ich glaube, wir müssen umgekehrt denken. Ich habe Ihnen schon einmal erzählt, daß ich in Paris durch die Straßen ging an einem trüben Tag und um mich herum alles nur hart war, Stahl und Beton, sozusagen nichts mehr aus Gottes Hand, bis in die Gesichter der Menschen hinein, menschlich allzumenschlich – unmenschlich –, und ich dann plötzlich in mir ganz laut die Stimme hörte: La tristesse de l'être – die Traurigkeit des Seins. Da durchfuhr es mich plötzlich wie ein Wissen, daß wir ja unser Leben leben wie auf einem großen lebendigen Wesen, auf dem wir gleichsam mit unserer irdischen Welt draufsitzen, und das stöhnt und sagt: „Ist denn da nicht eine Möglichkeit, irgendwo noch in die Erscheinung zu treten, irgendwo stattzufinden?"

Wenn Sie diesen Gedanken, dieses Erlebnis weiterführen, dann können Sie wirklich einen Lichtblick haben, in dem Sie erkennen: es geht nicht darum, daß der Mensch Gott sucht, sondern Gott sucht *ihn* ja dauernd, der Mensch muß sich nur finden lassen. Oder es geht nicht darum, daß der Mensch in der Wissenschaft oder in der Besinnung, in der Meditation *sich* des Lebens bewußt wird, sondern das Große LEBEN ist selbst ein Bemühen, in uns und durch uns sich *seiner selbst* in menschlicher Weise bewußt und offenbar zu werden.

Das ist eine ungeheure Wende, die aber das Leben von einem Moment zum anderen auf eine ganz andere Ebene stellt. Vielleicht fragen Sie: Ist das nicht eine andere Weltanschauung, die Sie uns da überstülpen? Ja, es ist eine Anschauung von der Welt. Aber es ist für mich überhaupt kein Zweifel, daß in dem Maße, als wir den Mut haben, das, was wir von der Welt, vom Leben und von der Wirklichkeit halten, wirklich auf unsere Erfahrung zu stellen und nicht auf irgendwelche Theorien – der Logos wird halt im Prisma des Ichs zur Logik, zur Logie –, daß wir dann wieder hinkommen zum Logos, zum Ganzen des lebendigen Lebens, wie es angelegt ist auf *seine* Form, auf *seine* Weise, dazusein und uns Menschen anzurühren.

Die Frage heißt: Wie können wir selbst so werden, daß wir nicht nur als die kleinen hilfsbedürftigen Knechte, Sklaven, leidenden Menschlein, sondern – wie das Johannes-Evangelium es uns so nahe bringt – wirklich als Söhne

Gottes, als Brüder Christi teilhaben wie Er an dem Reich, das nicht von dieser Welt ist? Nie hat er gesagt, das sei sein Privileg. Wir alle sind als Kinder dieser anderen Dimension dazu da, von ihr zu zeugen und dem anderen Reich zu helfen, wirklich zu werden in dieser Welt.

All das hat überhaupt nur Sinn und kommt in richtiger Weise bei uns nur an, wenn wir in der Lage sind, gewisse Erfahrungen zu haben, ernst zu nehmen und als eine verpflichtende Anrufung und Heimsuchung anzunehmen, und uns dann eines schönen Tages zu entschließen, in diesem Sinne auch zu leben.

Dann hat unser Leben einen anderen Sinn und erfordert eine andere Ordnung, eine andere Gesamteinstellung. Es geht nicht darum, daß wir unsere menschliche Welt bauen und dazu auch noch etwas Religion hinzufügen, sondern umgekehrt, daß wir uns zunächst einmal wirklich erfahren und ernst nehmen als Bürger des anderen Reiches, das in dieser Welt sichtbar zu machen der Sinn dieses Lebens in der Welt ist. Und wenn es so ist, dann gibt es ausnahmslos keinen Augenblick des Tages und keine uns auferlegte Handlung, vor allen Dingen keinen uns noch so schwer aufsitzenden Lebenstag in der heutigen Welt, der nicht eine Chance enthielte, von der Treue zu zeugen, die wir dieser Entscheidung halten müssen. Jede Situation wird dann zur besten aller Gelegenheiten, sich im Dienst der höheren Dimension zu bewähren.

Das ist die Lebensweisheit nicht nur des östlichen Menschen, sondern jedes wahrhaft in seinem Glauben stehenden Menschen, auch des Christen. Man muß erst das natürliche Streben nach Sicherheit, Gerechtigkeit und Gemeinschaft in dieser Welt als ein Vorletztes erkennen, ehe man bereit sein kann für Erfahrungen, in denen das Letzte sich kundtut. Erst ein Glaube, der in einer Erfahrungswirklichkeit verankert ist, kann nicht mehr angefochten werden.

Der Weise, der auf diesem Boden steht und das von innen her zu leben vermag, ist gelassen im Ungemach der Welt, heiter inmitten von Unsinn und Ungerechtigkeit und liebend auch in aller Verlassenheit. Es gibt dann kein Bemühen um Bestehen, um Erkennen oder um Lieben, das nicht von der Erfahrung der anderen Wirklichkeit, die er in sich trägt, zeugen könnte. Seine Lebensweisheit besteht

darin, daß er zum einen die Qualität dieser Erfahrung in das tägliche Leben hineinzulegen vermag und zum anderen sein alltägliches Leben zu dem Feld zu machen weiß, auf dem diese Erfahrung ermöglicht und vertieft wird.

Auf dem Boden solcher Lebensweisheit entfaltet sich erst das wahre Leben. Das Leben, in dessen Zeichen die Menschen sich von Ich zu Ich verkennen und vielleicht sogar hassen, hört auf, und das Leben, in dem sie sich von Wesen zu Wesen erkennen und lieben, beginnt.

Der Weise lebt das irdische Leben neu und anders, weil er Zugang hat zu seinem Wesens-Ich. Jede Anforderung, die dann das Leben als Gefahr an Sie heranträgt, gibt Ihnen die Möglichkeit, anstatt nur an das Retten zu denken, sofort die andere Dimension zu spüren, die uns im letzten Sinne aus jeder Gefährdung herausheben kann.

Jede Situation, die sinnwidrig auf Sie einhämmert, ist ein Anruf, sich zurückzunehmen und an jene Dimension heranzuführen, die jenseits ist von Sinn und Unsinn; dann werden Sie für die konkrete Situation eine Lösung finden, die auch in der Welt einen Sinn hat.

Wenn es sich um das Lieben handelt, geht es nicht um das kleine Herz, das links sitzt und unter Lieben versteht, daß man so ungeheuer anhänglich ist und etwas nicht loslassen kann: „Ich kann dich nicht lassen, mein Kind". Das ist eine sehr natürliche menschliche Liebe, aber es geht hier um etwas anderes. In der Herz-Jesu-Verehrung wird das Herz nicht zufällig in der Mitte gemalt, und Liebe bedeutet, den Menschen zu befreien zur Erfahrung jenes umfassenden Ganzen, von dem wir jedem, der uns begegnet, schon einen kleinen Hauch vermitteln können, wenn wir ihn in der richtigen Weise wahrnehmen, wenn wir es wagen, wirklich mit ihm Fühlung aufzunehmen, mit ihm eins zu werden, ganz konkret.

Zu den schrecklichen Entwicklungen des Menschen, der sich immer mehr von sich selbst und von seinen Mitmenschen entfremdet, gehört unter anderem heute die Berührungsscheu. Stellen sie sich vor, daß mich vor einiger Zeit ein Priester fragte, ob ich es für richtig und zulässig hielte, daß er am Ende der Beichte dem Beichtkind, obwohl es eine körperliche Berührung ist, die Hand auf den Kopf lege. Die Angst, einem Menschen die Hand zu geben, ist grotesk. Achten Sie einmal darauf, wie die Menschen die

Hand geben; das können sie oft gar nicht mehr. Sie ziehen die Hand im letzten Augenblick zurück oder stoßen sie von sich selbst weg in einer Weise, die die Möglichkeit einer Begegnung oder Mit-teilung im Keim erstickt.

Was könnte ein Arzt in der Sprechstunde, und sei sie noch so kurz, oft Gutes bewirken, wenn er einfach einmal einem Menschen über den Kopf striche oder über den Rükken, wenn er hinausgeht – dann wäre plötzlich etwas anderes da.

Ich komme jetzt in der Arbeit mehr und mehr dazu – und ich erzähle Ihnen das, weil Sie alle das auch können –, das einzubeziehen. Wenn mir jemand gegenübersitzt und wir sprechen von seinen Nöten und Schwierigkeiten, sage ich einmal: „Jetzt laßt uns mal schweigen, geben Sie mir beide Hände". Da sitzen wir ganz ruhig Hand in Hand über den Tisch hinweg und es wird nichts gesprochen. Es ist immer wieder erschütternd und beglückend für mich zu sehen, wie sich der Ausdruck im Gesicht völlig verändert. Die Haut wird rosig, es geht etwas auf, und es verstreichen keine fünf Minuten, bis er sagt: „Was haben Sie eigentlich gemacht?" – Ich habe nichts *gemacht*, glauben Sie mir. Ich war einfach liebevoll da. Was ist dann geschehen? Ist nun ein großer Kontakt mit *mir* hergestellt? Nein; der Kontakt mit *mir* ist nicht das Thema, um das es geht.

Indem Sie mit einem Menschen Hautkontakt aufnehmen, ist er im Kontakt mit dem Ganz Anderen. Wenn die Mutter das schreiende Kind mit der Hand beruhigt, muß man nicht gleich von Mutterliebe sprechen; es ist eine instinktive Bewegung. Das Kind ist damit wieder angeschlossen. Darüber hinaus gibt es freilich eine Weise, einen Menschen in den Arm zu nehmen, daß er plötzlich von einem Moment zum anderen alles fallen läßt, was ihn von sich selbst, von seiner eigenen Tiefe getrennt hat, und er steht wieder in der Wirklichkeit des großen Seins.

Es gibt keinen Augenblick, der uns verwehrte, in diesem Dienst zu sein. Das scheint mir das Wichtigste, daß wir als eigentliche Funktion unserer Existenz uns als Diener des Ganz Anderen fühlen und darleben. Das betrifft die Weise, wie wir erleben, wie wir erkennen, handeln, formen und gestalten, wie wir umgehen mit den Dingen und den Menschen.

›Wie wir erleben‹, was soll das heißen? Es soll heißen,

daß wir das Organ in uns entwickeln für flach und tief. Daß wir die Ohren offen halten für jeden Augenblick, in dem das Sein uns in einer numinosen Qualität anrühren könnte. Schauen Sie, der Ton des Seins erklingt immerzu. Die Frage ist, ob wir als Instrument so gestimmt sind, daß er in uns widertönen kann.

Wenn Sie aus der Meditation etwas Richtiges mitnehmen, so ist es diese Verfassung, in der man horchen kann, in der man einmal das Sein in seinen Qualitäten auf sich zukommen lassen kann.

Sie können heraustreten aus dem Hause, und draußen hat es vielleicht gerade geregnet; es ist wunderschön, und Sie stellen freudig fest: „Ach herrlich heute, die Luft, da ist endlich..." da ist nichts da! Und Sie können einfach still stehen und ganz nach innen hin schnuppern, und auf einmal ist in dieser guten Luft etwas völlig anderes.

Das geht mit allen Sinnen so, was es auch immer sei, das sich Ihnen darbietet, als Farbe, Ton, Geruch, Geschmack. Wenn Sie in einer ganz bestimmten Weise dahin spüren, spricht vielleicht durch das, was Sie normalerweise nur als eine Härte oder Weichheit, einen Geruch oder dergleichen empfunden hätten, etwas ganz anderes zu Ihnen, aber nur dann, wenn Sie nicht aus dem, was Sie mit Ihrem Spürbewußtsein wahrnehmen, gleich eine gegenständliche Wirklichkeit machen.

An diese Qualität kommen wir heran, wenn wir nur in richtiger Weise einen Augenblick bei den Dingen zu verweilen lernen. Die kleinen Dinge brauchen uns. Einige von Ihnen kennen vielleicht das kleine Gedicht, das ich einmal gemacht habe:

Es sind die kleinen Dinge, die uns brauchen,
Denn wir hauchen alle Lebensringe in sie ein.
Drum ergreift sie, meine Hände, voller Liebe
So als bliebe ohne euch am Ende jedes Ding allein.

In dieser Weise kann jedes Ding plötzlich anfangen zu sprechen, nicht nur die Blume, die wir begießen, mit der wir dann auf du und du stehen können. Es geht um das Herstellen des Kontaktes aus dem Tiefsten in uns heraus, und dann fängt das andere an, uns aus dem Tiefsten heraus zu antworten.

Eine Blume, die in der richtigen Weise angeschaut worden ist, ist etwas anderes als eine, die nie wahrgenommen

wurde, genau wie ein Mensch, genau wie ein Tier. Wir haben in jedem Augenblick unserer Existenz die Möglichkeit, von dem Ganz Anderen her dazusein, und wie ändert sich dann das Leben! Wenn die Freude in ihrer Tiefe ein Ausdruck ist dafür, daß wir allmählich an das herankommen, was wir eigentlich suchen, so haben wir dann hier einen Beweis nach dem anderen.

Welche Religion, welche Wahrheit würde den Menschen überhaupt locken, wenn sie ihm nicht letzten Endes Freude verhieße? Auch hier haben wir ein Kriterium, wenn das Gemisch von Lust und Unlust, Freude und Leid in eine andere Dimension eintritt und man etwas erreicht, das gleichsam jenseits dieser Gefühle ist, so wie die Luft auf dem Gipfel der Berge etwas anderes ist als in den Tälern.

Hier können wir etwas tun, und hier können wir in der Weise, allein wie wir die Dinge sehen, schon die Qualitäten an uns heranlassen und uns etwas anderes aufschließen, uns – und ihm. Immer wieder sei es gesagt: wo sonst, wenn nicht im Erleben des Menschen, sollte denn das Göttliche Sein im Menschen stattfinden können – wo anders als in der Qualität seines Erlebens? Wie dumm also, hier von ›nur subjektiv‹ zu sprechen!

Der Mensch als Subjekt ist der potentielle Träger für das im Menschen sich entwickelnde Selbstbewußtsein des göttlichen Seins. Das sind ganz schlichte Aussagen, die auf Erfahrung gegründet sind. Nur ein naturwissenschaftlich Deformierter kann immer wieder zurückführen auf das Argument: ist das denn objektiv? Ist das nicht nur Gefühl? Schauen Sie, da ist man wirklich so fern ins Exil gegangen, daß man schon nicht mehr das Gefühl dafür hat, wo die eigentliche und eigene Heimat ist.

Aber wir müssen wissen, daß es immer der *ganze Mensch* ist, der sich hier neu öffnen muß – nicht nur die Seele oder nur der Geist, sondern der Mensch auch im Leib. Wir müssen mit dem ganzen Leib aufnahmefähig sein für das, was zu uns kommt, so wie wir als ganzer Mensch, wenn wir in der Natur sind, einmal die Arme ausbreiten und den Hauch des Waldes in uns eindringen lassen. Es geht um dieses Öffnen, damit man den Hauch spürt. Wenn wir das Evangelium öffnen oder einen Band Rilke, und es kommt Ihnen nicht ein ganz bestimmter Hauch entgegen, schon in den ersten Sätzen, so können

Sie das Buch wieder schließen, denn an das Eigentliche kommen Sie nicht heran. Das Ganze ist geborgen und gebettet in einer Qualität, die uns ganzheitlich anrührt und der wir uns als ganzer Mensch öffnen müssen.

Das ist dann *der Leib, der man ist* und nicht der Körper, den man hat, der Leib, den man durchlässig werden läßt für diese andere Dimension. Man muß ein neues Leibgewissen entwickeln, das sich nicht nur an Schönheit und Gesundheit orientiert, sondern daran, transparent zu werden – durchlässig. Es gibt viele Situationen unseres Lebens, die weder unserer Gesundheit etwas schaden, noch unserer Linie etwas antun, die aber schon falsch sind, weil sie die Durchlässigkeit wegnehmen für dieses Ganz Andere. Dafür können wir ein Organ entwickeln.

Von diesem Spürbewußtsein her sollen wir herausfinden, was wir essen, wieviel wir schlafen müssen und wieviel Bewegung wir brauchen. Das Kriterium ist der für das Ganz Andere offene und durchlässige Leib, den zu üben dann eine Seite der Praxis der Meditation ist.

Auf dem Wege zu sich selbst

Exerzitium ist nie eine nur technische Übung, die man kann, sondern es meint, wenn es richtig ist, immer eine Umstimmung des ganzen Menschen; eine Veränderung seiner Weise, in der Welt zu sein und als Voraussetzung dafür auch eine Veränderung seiner Vorstellungen dessen, was eigentlich Wirklichkeit ist, dessen, was dem Leben einen Sinn gibt und dessen, was eigentlich der Mensch ist oder sein soll.

Es wissen alle, die hier sind, daß in den letzten Jahren in einer geradezu überraschenden Weise eine Bewegung unsere westliche Welt ergriffen hat, eben die Bewegung zur Meditation. Das ist ein Ausdruck dafür, daß das Leben, wie es in der westlichen Welt geworden ist, sich immer mehr von dem entfernt hat, der dieses Leben leben soll, nämlich vom Menschen. Heute erleben wir ein Aufbäumen aus der Innerlichkeit des Menschen, der da fragt: „Es geht mir nicht nur darum, mich durchzusetzen, etwas Tüchtiges zu leisten und mich dann harmonisch einzufügen in das Ganze, sondern wer bin *ich* denn eigentlich? Wer fragt danach, wer *ich* denn bin und sein möchte?"

Nicht der sein zu können, der man eigentlich ist, das ist die Krankheit unserer Zeit. Wann begegnen wir einander als diejenigen, die wir eigentlich sind? Schon die Eltern fragen bei den Kindern, wie sie sich verhalten als Sohn und als Tochter. Aber nehmen sie wirklich ihre Kinder bei ihrem Vornamen als die, die sie eigentlich sind? Und später im Leben, wann begegnen wir einander anders als in bestimmten Rollen, mit denen wir uns identifizieren?

Jeder soll und muß auch seine Rolle spielen, und doch leidet er darunter, eingesperrt zu sein in der Zellophanhülle einer Rolle. All das wirkt zusammen, den Menschen allmählich zur Besinnung zu rufen, aus dieser Funktionalisierung, in die die heutige Wirklichkeit ihn wirft, herauszukommen. Was auch immer er an Pflichten gegenüber der Gemeinschaft hat und an Notwendigkeiten erfüllen muß, die das äußere Leben ihm auferlegt, er fragt zum ersten Mal nach dem, der er *in seinem Wesen* ist und werden möchte.

Wir haben es mit zweierlei Leiden zu tun: das eine ist das Leiden unter der Funktionsuntüchtigkeit für die Welt, das die Wiederherstellung durch den Arzt oder den Psychotherapeuten meint. Das andere ist das Leiden am Nicht-Einsseinkönnen mit sich selbst, das eine Führung auf dem inneren Weg meint. Wir sehen heute in der Psychotherapie, wie sehr auch die Verstelltheit unserer eigentlichen menschlichen Wesenstiefe eine Ursache vieler physischer Krankheiten ist, von den psychischen Krankheiten ganz zu schweigen. Der Mensch, der nicht *er selbst* sein kann, der unterdrückt, unter der Oberfläche sich quält, dieser Mensch leidet und stößt gegen diesen Deckel von gutem Verhalten und verborgenen Wünschen, der auf ihm sitzt. Dieser Mensch ist zu befreien, das ist heute die Hauptaufgabe der Therapie. Und je tiefer hier die Arbeit dringt, desto unausweichlicher stößt man auf einen Bereich, von dem man sagt, das sei die Seele.

Hinter der Oberfläche des angepaßten Verhaltens ist das, was man den Schatten nennt, das Insgesamt derjenigen nicht gelebten Seiten des Menschen, die zur Ganzheit seines Menschseins gehören und daher, wenn sie unterdrückt werden, die Unruhe schaffen – diese Bedrohung der sichtbaren Oberfläche: eine nicht zugelassene Aggressivität, eine nicht zugelassene künstlerische Tendenz, ein nicht zugelassener Machttrieb, eine nicht zugelassene Explosion. All das dürfen wir in der Rolle, die wir spielen, nicht herauslassen.

Es ist eine der Aufgaben der Therapie, diese nicht-zugelassenen Seiten ans Licht zu bringen, anzuerkennen, daß sie da sind und die Kraft, die darin enthalten ist, dann zu integrieren. Es entstehen immer wieder neue alternative Methoden zur klassischen Psychoanalyse, wie die Gruppentherapie, das Sensitivity-Training, die Gestalt-Therapie, die das eine gemeinsam haben, daß der Mensch sich in ihnen ausagiert, einmal alles rausläßt. Man sieht manchmal jemanden, der durch alle solche Therapien hindurchgegangen ist, vor allem durch die Gestalt-Therapie, wo er sich mal richtig hat austoben können, hat schreien dürfen, hat zeigen dürfen, was er im Grunde für ein Schwein ist, ohne sich zu genieren. Nun ist er da! „So bin ich, das ist mein natürlicher Mensch! – herrlich, wunderbar!“ – Ist das so wunderbar?

Hier taucht etwas Neues auf: können wir uns damit begnügen, einmal einfach so aus uns herauszukommen? Der natürliche Mensch, ganz frei zu allem – für einige mag das vielleicht der Höhepunkt der Gefühle sein. Aber das scheint mir doch zu kurz geschossen. Da ist beim Menschen noch etwas Tieferes angelegt, das diese sogenannte Natürlichkeit noch einmal überrundet. Der Mensch ist nicht nur, wie er ist, sondern er soll auch in bestimmter Weise sein und er soll etwas sein, das mehr ist als seine natürliche Triebnatur. Also ein Ideal?

Nun, wir sind glücklicherweise dabei, eine gewisse Form des Idealismus zu überwinden. Wir haben alle, und das gehört wohl zum Menschen, auch eine konkrete Vorstellung, wie der Mensch sein soll. Es liegt zweifellos im Zuge der Entwicklung jedes Menschen, daß er aus einem kleinen Triebwesen, das er zunächst als Kind ist, aus einem natürlichen Ich, das sich durchsetzen, seine kleine Position wahren, auch seine Triebe leben will, daß er über dieses Ich hinaus doch das werden soll, was man eine gediegene Persönlichkeit nennt. Ihr Charakteristikum im Unterschied zu diesem kleinen Ich ist, daß sie dienen kann, also gebunden ist in ihrem Tun durch ein Gefüge von Werten des Wahren, Schönen und Guten, die ihr zur Wahrnehmung aufgegeben sind. Das ist eine Haltung, die sich in jedem Tun in der Welt bewähren muß. Auf eine wirkliche Persönlichkeit kann man sich verlassen, daß sie die Werte, die ihr in der Gemeinschaft anvertraut sind, zuverlässig betreut.

Etwas Höheres als die Zuverlässigkeit der über das Ich hinweg in der Welt dienenden Persönlichkeit gab es wohl nicht, das war das Ideal. Nun zeigt es sich, und das ist das Bemerkenswerte in unserer Zeit, daß das nicht das Letzte ist, daß es gerade für den Christen noch einen Schritt weiter gibt. Ich sage mit Absicht jetzt einmal ›für den Christen‹, denn für denjenigen, welcher sich *nicht* zum christlichen Glauben glaubt bekennen zu können, der überhaupt nichts mit Religion zu tun haben will, scheint es immer spezifisch christlich zu sein, daß der Mensch brav sein muß; er muß lieben können, sich unterordnen können, muß überhaupt nichts für sich haben wollen. Nein! Es ist gerade umgekehrt. Es gibt eine tiefere Dimension in uns, die uns unter Umständen *zwingt*, eine Handlung zu voll-

ziehen, die der Gemeinschaft widerspricht, die ihr gegenüber als untreu erscheint. Es gibt in uns offenbar noch eine Dimension, von der letztlich die tiefste Verantwortung kommt dafür, was man tun darf oder auch tun soll. Das ist die Dimension des Wesens in dem Sinne, in dem Meister Eckehart das Wort ›Wesen‹ gebrauchte, als die Weise, in der in jedem von uns ein überweltliches *Leben* anwesend ist und in uns und durch uns hervorkommen möchte in der Welt.

Ist das nun eine bloße Angelegenheit des Glaubens oder Nicht-Glaubens? Wir erfahren heute, daß das keine Glaubensangelegenheit ist, sondern eine Erfahrens-Wirklichkeit, von der ich hier spreche. Immer mehr Menschen stehen im Bann und unter dem Druck dieses Wesens, das durch alle Krusten und schönen Ordnungen der Gemeinschaft in der Welt hindurch den Menschen legitimiert, aus dieser Tiefe heraus zu fragen, zu suchen und zu leben *in* dieser Welt.

> Im Zusammenhang dieser Bewegung ist auch das, was Meditation heute bedeuten kann, eben nicht nur Betrachtung eines heiligen Wertes, nicht nur Versenkung nach innen, sondern eine Übung zur Verwandlung des ganzen Menschen in einer Weise, in der dann das eigentlich Maßgebende in ihm nicht ein Gefüge objektiver Werte ist, sondern die Stimme seines Innersten, die ihn zu einem ganz bestimmten Menschsein ruft.

Diese innere Stimme ist etwas anderes als das Gewissen, das sich bildet in der Gegenwart der einzuhaltenden Wertordnungen. Der Gemeinschaft gegenüber bildet sich ein Gewissen. Das Sein des Ganzen einer Gemeinschaft ist das Sollen seiner Glieder. Widerspreche ich durch irgend ein Tun oder Nicht-Tun dem, was vom Ganzen der Gemeinschaft her gefordert ist, dann höre ich die Stimme des Gewissens.

Die innere Stimme kann sich melden und sagen: das Gewissen verpflichtet dich zu dem und dem, ich sage dir aber, tu es nicht. Das Gewissen verpflichtet dich, an der Beerdigung deines Vaters teilzunehmen. Dann kommt einer und sagt: „Laß die Toten ihre Toten begraben, wenn du mir nachfolgen willst!“ Das ist die Situation, die sich er-

geben kann, daß die Gemeinschaft, die uns umgibt, nicht mehr die letzte Instanz ist, wenn dieses tiefere Sein in einem selbst seinen Anspruch erhebt.

Es gibt also ein *absolutes Gewissen*, das sich in dieser inneren Stimme hören läßt, die uns unter Umständen in Widerspruch setzt zu den Forderungen der Gemeinschaft. Das fängt heute an im Verhältnis der Kinder zu ihren Eltern. Früher gab es nichts anderes, als daß sie sich selbstverständlich bis zum Sterben einfügen mußten in die Familie, und solange das Kollektiv stärker ist als das Individuum, ist dies das Höchste. Heute sehen wir, wie die Ursache der meisten Neurosen darin zu suchen ist, daß Kinder sich allzulange identifiziert haben mit dem Bild – sehr oft mit der Schablone – der Erziehungsvorstellungen der Eltern und in einer selbstverständlichen Unterordnung unter den Vater, die Mutter sich selbst haben zu kurz kommen lassen. Zwar vermochten sie mehr oder weniger reibungslos in der Familie zu existieren, aber auf Kosten der eigenen Wesenswirklichkeit, die mehr oder weniger verbogen oder verstümmelt ihr Dasein im Dunklen fristet, zu einem Schatten wird, der dauernd die Oberfläche bedroht und, wenn er nicht heraus kann, den Menschen krank und neurotisch macht.

Wie es den Mythen der Menschheit entspricht, die Spiegelungen des Menschen sind, sehen wir heute, daß es *auf dem Wege zu sich selbst* immer wieder den Bruch gibt, in dem diese Einordnung in Frage gestellt wird und letzten Endes das eigene Gewissen entscheiden muß, unter Umständen auch gegen das von der Gemeinschaft Geforderte. Was einen zunächst umhüllt, das muß, wenn man wächst, einmal gesprengt werden, genau wie das Küken das Ei sprengt, ohne Rücksicht darauf, daß es dann Scherben gibt, Tränen, Verzweiflung und Traurigkeit. Wir sehen, daß auf die Dauer die Beziehung zwischen Kindern und Eltern nur dann heil werden kann, wenn sie einmal über einen Bruch läuft, der legitimiert ist im *Anspruch des Menschen auf sich selbst*.

Nicht das kleine Ich ist gemeint, nicht das kleine Ego, sondern jemand, der erst einmal hindurchgegangen ist durch den Gehorsam gegenüber den Ordnungen der Gemeinschaft, aber *dann* – nicht vorher! – das Recht hat auf sich selbst. Die Erziehung begreift das heute und gibt dem

jungen Menschen die Möglichkeit, er selbst zu sein, wobei das Pendel oft aber zu sehr nach der anderen Seite schwingt. Was die Freiheit zu sich selbst im vollen Umfang bedeutet, ist nur zu begreifen, wenn der Mensch sich erst einmal auch in der Bindung an ein größeres Ganzes erfahren hat.

Immer wieder, auch wenn wir jahrelang auf dem Wege sind, müssen wir fragen: Woher weiß ich eigentlich etwas von dieser inneren Dimension und was ist damit gemeint? Da geht es darum, wirklich immer wieder bei sich selbst zu erkennen und zu vollziehen, daß das nicht eine autoritär hinzunehmende Lehre ist, nicht eine Verkündigung durch andere, sondern daß es eine Erfahrung gibt, die sich auf das bezieht, was nicht von dieser Welt ist, wie sie, diese Welt, eben begriffen wird durch unseren Verstand.

Das bedingt eine Korrektur unseres normalen Wirklichkeitsbegriffs. Wirklichkeit, wird jeder von uns sagen, der traditionell erzogen wurde, Wirklichkeit ist, was unabhängig von meinem Erleben besteht. Dieser Saal hat Wirklichkeit, weil er, wenn ich hinausgehe, immer noch so ist, wie er ist. Wirklichkeit ist das, was unabhängig von mir als dem Subjekt besteht. Das ist die *objektive Wirklichkeit*.

Demgegenüber existiert die *nur-subjektive Wirklichkeit* nur in meinen Vorstellungen, Wünschen, Trieben, in meinem Gefühl. Alles, was nur von mir her da ist, hat eigentlich keine Wirklichkeit, es ist nur subjektiv. Die Qualität eines Tones, den ich höre – was ist sie eigentlich, wenn der Ton nicht gehört wird? Nichts – also ist sie nur subjektiv.

Meine lieben Freunde, wenn wir das ganz ernst nehmen, erkennen wir, daß die ganze Wirklichkeit, mit all den Dingen, die uns wert sind, in der wir eigentlich als Menschen leben, vom Standort des Wirklichkeitsbegriffes, den wir normalerweise haben, überhaupt nicht existiert. Die Naturwissenschaft und die auf ihr aufbauende Technik beruhen auf einem Wirklichkeitsbegriff objektiver Art, der voraussetzt, den erlebenden Menschen als Subjekt auszuschalten.

Umgekehrt leben wir alle in unserem täglichen Leben in der Natur, mit unseren Mitmenschen, Kindern, Freunden und Feinden, mit dem, was uns umgibt als Kunst, ausschließlich in der Begegnung mit einer Wirklichkeit, die jeweils uns selbst spiegelt. Die Farbe blau ist für den einen

beruhigend, für den anderen nicht. Die Farbe rot springt den einen an, der andere ruht sich in ihr aus. Wie ist sie denn wirklich? Sie ist überhaupt nicht wirklich im Sinne einer von einem Menschen erlebten Farbe.

Hier stehen wir vor der merkwürdigen Entdeckung, daß der Mensch faktisch genau in *der* Wirklichkeit lebt, in der er sich selbst als Subjekt begegnet. Das ist vom Standpunkt der objektiven Wirklichkeit her *nur subjektiv*. Aber seien Sie beruhigt, diese objektive Wirklichkeit ist vom Standpunkt des Subjektes her *nur objektiv*! Wir müssen heute unsere traditionelle Auffassung von Wirklichkeit dahin korrigieren, daß wir sagen: Es gibt eine Wirklichkeit, die nicht mündet in der Vorstellung einer utopischen Welt, die objektiv in sich selbst besteht und in der alles reibungslos funktioniert, weil alle Fehlerquellen ausgeschlossen sind, sondern deren Endsicht es ist, daß der Mensch im Frieden seiner Seele lebt und aus ihr heraus sich darleben und sich ausdrücken kann in einer Form der Gestaltung des Lebens, in der das offenbar wird, was er in der Tiefe seines Subjektseins als das Eigentliche erfährt.

Hier haben wir eine Drehung von 180 Grad zu vollziehen, ganz bewußt. Lassen Sie sich nicht ein auf das Wort ›das ist nur subjektiv‹, zu dem der Naturwissenschaftler in uns selbst alle Rechte hat. Aber wenn es um uns selbst geht, dann müssen wir sagen: wir sind das königliche Subjekt, das von sich aus einer Wirklichkeit gegenübersteht und verpflichtet ist, deren Kriterium nicht ein objektives Maß ist, sondern die Tiefe unserer eigenen Existenz.

In dieser Tiefe begegnet heute der Mensch sich selbst in seinem Wesen in ganz bestimmten Erfahrungen, in denen er das Glück einer besonderen *Fülle* erfährt, das Licht einer *Verheißung* spürt und vor allen Dingen auch das Gewicht eines *Auftrags* zu einer bestimmten Verwandlung seines Lebens. Diese Seinserfahrungen treten heute mehr in den Mittelpunkt des Interesses derer, die sich selbst in ihrer eigenen Tiefe erfahren, in der Gestalt ganz anders gearteter Qualitäten, die man das Numinose nennt. Sie fühlen sich einem anderen Auftrage als früher aufgegeben, der nicht nur nach außen, sondern mehr nach innen verlegt wird, und einer Verheißung, die etwas anderes verspricht als Gesichertheit, Wohlstand, Lust in dem von der Welt bestimmten Sinn. Es geht nicht um den äußeren

Wohlstand, es geht um den inneren Einstand in eine andere Dimension, die den Menschen von innen her packt und sein Leben von innen her erfüllt. Das kann er gerade erfahren, wo er von der Welt her gesehen arm ist und ein quasi sinnloses und einsames Leben lebt.

Heute fängt es schon in der Jugend an, dieses Ahnen einer Dimension, die nicht mehr abhängig ist von äußeren Bedingungen, weil sie den Menschen in seiner Unbedingtheit zum Sprechen bringt. Wir erfahren heute ganz konkret, daß der Mensch wirklich ein Bürger zweier Welten ist: dieser bedingten raumzeitlichen Welt, der er mit seinem normalen Ich begegnen muß, aber zugleich Bürger einer unbedingten überraumzeitlichen Dimension, die nicht von dieser Welt und vielleicht nur *in ihm* lebendig ist, und der er von seinem Wesen her begegnen kann.

Denken Sie an die Worte Christi: Mein Reich ist nicht von dieser Welt – Ihr seid meine Brüder – Ihr seid Gottes Söhne wie ich. Auch dem Gläubigen, der auf seine Erfahrungs-Möglichkeiten noch nicht angesprochen wurde, kann von hier aus etwas Neues aufgehen, ein neuer Auftrag, wenn er nur eines tut: sich in jener innersten Dimension ernst nimmt, die ihn plötzlich von anderswo her anspricht und, wenn sie ihn packt, ihn faktisch erleben läßt, daß er im Grunde seines Wesens jemand ist, der nicht im gewöhnlichen Sinne von dieser Welt ist.

Fühlt er sich als der, der da in ihm aufbricht, so hat er keine Angst vor dem Tod. Fühlt er sich als der, der da in ihm aufgeht, hat er nicht mehr die Verzweiflung am Absurden in der Welt. Und fühlt er sich wirklich als der, der er da ist, dann kennt er nicht mehr die Einsamkeit, sondern er erfährt als eine reale Tatsache, daß das Überweltliche als Kraft gerade in den schwachen Stunden, wenn er nichts mehr ist, nichts mehr kann, nichts mehr hat, mächtig ist. Und er erfährt in dem Augenblick, da von der Welt her gesehen alles sinnlos ist, daß in ihm ein Licht aufleuchtet, das allem einen neuen, tieferen Sinn gibt. Nur muß er *hindurchgehen* durch dieses dunkle Tor. Er kann erfahren, daß dort, wo ein anderer in der Einsamkeit vergeht und stirbt, er gerade in der Einsamkeit eine Geborgenheit erfährt, die nicht von dieser Welt ist.

Das sind ganz nüchterne Tatsachen! Die Frage ist nur, wieweit ist der Mensch bereit und in der Lage, zu diesem

Ganz Anderen in sich hinzukommen? Wie kann er selbst sich dazu bereiten, so zu werden, wie er es einen Augenblick hat erleben dürfen – also eine Dauerverfassung herzustellen, in der wir dem, das uns in dem Moment ansprach, geöffnet bleiben? Hier haben die Meditation und die Religiosität ihren Platz. Wer wirklich beten kann, wer innerlich ausgerichtet sein kann auf Gott, der fühlt sich nie verlassen.

Wie müssen wir nun das Verhältnis zwischen dem, was uns da ansprach, und uns selbst sehen? Das kann man in sehr verschiedener Weise ansehen. Man kann sagen: wir sind da gemeinhin von etwas getrennt, zu dem wir doch eigentlich gehören. Ich sagte vorhin: wir sind Bürger zweier Welten. Wenn wir eigentlich zu dieser anderen Dimension gehören, dann leben wir für gewöhnlich im Exil. So ist es. Wir sind herausgesprungen aus dem Ur-Einen, das – im Bilde gesprochen – ursprünglich das Paradies war und immer noch in uns ist. Wir leben, fristen unser Dasein von dort abgeschnitten, und haben im Grunde genommen, ohne es zu wissen, immer diese geheime Sehnsucht, zurückzukommen in unser Eigentlichstes.

Was wir als unsere Erdenwirklichkeit, als das raumzeitlich bedingte Diesseits verstehen, hat seinen Ursprung in der Entstehung des Ich, ohne welches es kein Vorher und kein Nachher, kein Oben und kein Unten gibt. Unsere raumzeitliche Wirklichkeit als Erlebnisform in uns ist bedingt in dem Herausspringen aus dem Ur-Einen. Wir erfahren heute, daß das, was wir als erlebte Transzendenz bezeichnen, jenseits ist der fünf großen W's: Was ist das? Wann ist das? Wo ist das? Woher kommt das? Wohin führt das? Das sind Fragen, die der Mensch in seiner Bedingtheit stellt. Es gibt durch alle Zeiten hindurch die Erfahrung einer Dimension, in der diese Fragen schweigen. Dann fühlt sich der Mensch in seinem Eigentlichsten angekommen.

Das Verhältnis von diesem Ur zu dem, was wir nun sind, ist sozusagen die Spannung zwischen der Ur-Eins und ihrer Aufspaltung in Gegensätze. Aber es gibt die Erfahrung, in der diese Zweiheit aufgehoben wird. Nur muß man immer den Unterschied machen zwischen der Beschreibung eines Erlebnisses und einer Ontologie. Kein Mystiker hat je behauptet, daß der Mensch und Gott das

Gleiche seien. Er behauptet nur, es gibt Erfahrungen, in denen der Mensch sich eins *spürt*. In diesem Sich-Eins-Spüren wird jedoch deutlich – und das erleben wir auch in der tiefenpsychologisch begründeten Therapie in dem Maße, als sie in die Tiefe kommt –, wie sehr dieses Aufgespaltensein der Ur-Eins im menschlichen Bewußtsein nicht eine endgültige Tatsache ist, sondern *in sich das Agens hat* der Sehnsucht des Wieder-Eins-Werdens.

Wo das Wort Liebe fällt, handelt es sich immer um den Ausdruck der Ur-Eins, die durch eine Spaltung hindurchgegangen ist und wieder eins werden möchte. Jede erotische Spannung zu einem anderen Menschen hat ihr Fluidum, das ganz spezifische Etwas als Ausdruck dieses gewaltigen Urphänomens des Lebens, das in seiner Ur-Eins getrennt ist und nun in zwei Menschen sich in einer Einheit spürt und wieder eins werden möchte. Eben *in dieser Spannung* schwingt das Fluidum der Liebe innen und überall.

Das ist es, was uns auf dem WEGE auch bewegt. Nur dann, wenn der Mensch ergriffen ist von der in ihm wirkenden großen Eins und aus dem Gespaltensein des Lebens zwischen ihm und dieser Eins herausdrängt in die Einheit hinein, nur dann weiß er, worum es bei ihm geht.

Wir haben teil an diesem Einen, und das muß man auch wissen für die Praxis der Übung, denn immer wieder werden wir da zur Einswerdung hingeführt, die der Sinn der Meditations-Übungen ist. Wir werden uns immer wieder an bestimmte Bilder halten, in denen uns das plötzlich deutlich wird. Ich gab Ihnen schon einmal das Bild von der Welle und vom Meer. Erst wenn die Welle in einer anderen Form des Bewußtseins sich selbst als das Meer spürt, sich selbst in ihrem Wellesein spürt als eine Weise des Meeres, dann fühlt sie sich plötzlich auch eins mit den anderen Wellen.

Im Grunde sind wir doch eins, nur in der Erscheinungsform getrennt. Es durchdringt uns das Eine, die eigentliche essentia rerum.

Oder nehmen Sie das Blatt am Baum. Wenn wir uns in einer anderen Art von Bewußtsein als Baum in der Sprache des Blattes fühlen können, wird unser Lebensgefühl fortan ein anderes sein.

Denken Sie an das Wort Christi vom Weinstock und den

Reben. Der Weinstock ist in der Rebe und sie ist im Weinstock, ist also eins mit ihm.

Das sind Dinge, auf die ich großen Wert lege, die uns in Glaubensformeln überliefert worden sind, aber immer so sehr als Formeln gesagt wurden, daß wir schließlich meinen: „Das sind so fromme Sprüche, das sagt ja nichts." Nein! Wenn wir heute eine formalistisch gewordene Theologie in ihrem Formalismus überwinden, dann finden wir plötzlich *in dieser Sprache, in diesen verhärteten Interpretationen solcher Erfahrungen die ursprünglichen Erfahrungen wieder.* Wir müssen nur den Schlüssel dazu in uns selber gefunden haben.

Ich gebe Ihnen noch ein weiteres Bild: nehmen Sie einmal den Kreis und den Mittelpunkt. Fühlen Sie sich einmal da hinein und nun erkennen Sie bitte, daß unser gewöhnliches Leben sich sozusagen zwischen der Peripherie und dem Mittelpunkt abspielt. Wir sind weder das eine noch das andere, weder die Peripherie noch der Mittelpunkt. Das schwankt, denn wir fühlen uns immer wieder *im Kreis* und müssen den Kreis fühlen *in uns*, im Mittelpunkt.

> Das ist ein sehr fruchtbares Bild, wenn wir meditieren, wenn wir es nicht als ein Bild nehmen, das man betrachtet, sondern in dem wir uns bewegen. Immer wieder spüren: Eigentlich sind wir doch *im* Kreis; wir sind aber auch *der* Kreis; wir sind eigentlich der Mittelpunkt; der Mittelpunkt ist im Kreis in der Mitte und zugleich in der Peripherie.

Ich möchte Ihnen noch ein weiteres sagen, das mir am meisten am Herzen liegt in der Auffassung des Verhältnisses des uns innewohnenden Seins und unserer selbst. Mehr und mehr habe ich den Gedanken, wir sollten nicht immer von unserem Leiden ausgehen, das eine Erlösung des Leidens durch das Göttliche erwartet, sondern *wir* sollten einmal den in uns gefangenen Gott fühlen und zu ihm sprechen.

Wir müssen das in uns lebendige Göttliche erlösen von der Gefangenschaft, in die wir es hineinwerfen. Dann gewinnt alles einen ganz anderen Charakter, einen anderen Sinn, auch die Übung. Es geht nicht um uns! Man spricht von der Selbstverwirklichung – gut. Aber das wahre Selbst,

um das es geht, kann eigentlich nichts anderes sein als jenes Selbst, das immer von neuem das in ihm gefangene Göttliche befreit und aus der Gefangenschaft erlöst, in die der Mensch es hineinwirft.

Nicht nur wir haben Gott nötig, sondern auch Gott hat uns nötig. Der Geist weht, wo er will. Aber was nützt uns das Wehen, wenn wir zu sind und das Wehen nicht hereinkommen kann?

Wir müssen das einmal umdrehen. Alle großen Begriffe haben keinen Sinn, wenn wir, einfach einer Tradition folgend, die einem bestimmten Stand des Bewußtseins entspricht, dieses Bewußtsein in seiner niedrigen Ebene halten. Wir sind heute dazu gerufen, hinzufühlen, hinzutasten zu diesen Erfahrungen, die nicht nur Privileg der Mystiker sind, sondern wirklich etwas, das uns alle angeht. Pater Lassalle sagte gestern: Heute ist die ganze Menschheit berufen und gerufen, und der Heilige von morgen ist ohne mystische Erfahrung nicht mehr zu denken.

Mystische Erfahrung – klammern wir dieses Wort ein; es hängt zu viel von Unwirklichkeit daran. Es ist aber die Erfahrung der eigentlichen Wirklichkeit. Zu ihr gehört eines Tages die erschreckende Erfahrung des in uns gefangenen und uns zur Befreiung aufgegebenen Seins.

Wir *sind* im Grunde das, wovon wir *in unserem gegenständlichen Bewußtsein* getrennt sind. Die Grundgnade, die dem Menschen widerfährt, ist nicht nur das, was er bisher als Gnade empfand, weil es ihn wie ein Mirakel aus einer Notsituation erlöst, ohne daß er durch eigenes Tun diese Gnade herbeiholen könnte; die Grundgnade ist, daß der Mensch im Grunde seines Wesens der ist, der er eigentlich sein möchte; daß er im Grunde seiner selbst dieses überraumzeitliche göttliche Wesen *ist* und er nun die Aufgabe hat – hier kommen dann das Werk der Übung und das Geschenk der Gnade wieder zusammen –, sich dessen mehr und mehr inne zu werden, bewußt zu werden.

> Die Arbeit des Ins-Innesein-Holens dessen, der wir eigentlich im Grunde unseres Wesens sind, ist der eigentliche Sinn der Meditation als Verwandlungsübung.

Es handelt sich aber bei diesem Innewerden nicht um ei-

nen theoretischen Erkenntnisvorgang, mit dessen Ergebnis man sich dann begnügt, sondern – wie Meister Eckehart sagt – hier ist Erkennen und Lieben eines. Es gibt das Erkennen im Kopf, im Gehirn, das nichts vom Menschen und seiner inneren Reife voraussetzt. Es gibt aber einen Erkenntnis*prozeß*, der an Tiefe gewinnt in dem Maß, als der Mensch heranreift zu der Frucht, die eigentlich seinem Reifen vorgezeichnet ist.

Eins werden mit dem Ganz Anderen – die Frucht der Reife auf dem inneren Weg ist der zum Sein hin verwandelte Mensch.

Um den geht es in unserer Übung. Es geht darum, daß wir in das Glück der Verheißung kommen, zeugen zu dürfen von dem, der wir eigentlich sind – durch das hindurch, was wir als die von der Welt her Bedingten sind. In alle Ewigkeit bleibt das so – die Spannung zwischen unserem eigentlichen Wesen und dem, wenn Sie so wollen, sündigen, weil sich vom Zentrum her sondernden, weltbezogenen Ich.

Was wüßten wir aber von dieser anderen Dimension, wenn wir nicht gesündigt hätten, wenn wir uns nicht gesondert hätten, wenn wir nicht herausgetreten wären? Und wo könnten wir denn von diesem Ganz Anderen zeugen, wenn nicht in dieser Welt, in dem Maße, als sie sich von diesem Zentrum entfernt? Das ist ja eben diese produktive Spannung zwischen den beiden Polen, zwischen dem Unbedingten und dem Bedingten in uns.

Nun zur Übung selbst, zum Exerzitium. Es genügt nicht die Ahnung, nicht das Erfahren der anderen Dimension, sondern mit der legitimen Erfahrung ist immer der *Auftrag zu einer Verwandlung* verbunden, also zur Übung, zum Exerzitium in diesen drei Formen: Das eine ist die *Sonderübung*, wie z. B. das Za-Zen in der Frühe eine halbe Stunde, der man sich regelmäßig unterzieht. Das zweite ist der *Alltag als Übung*. Wir sind keinen Augenblick entlassen aus der Verpflichtung, in diesem Sinne übend dazusein. Das dritte wird uns in besonderer Weise gelehrt durch die japanische *Zen-Exerzitien-Praxis*. Es gibt die besondere Möglichkeit, sich zur Erfahrung des Seins hin zu üben überall dort, wo wir in der Welt etwas technisch vollendet können. Das klingt nun wie ein Niveausturz, wenn ich vom technisch Gekonnten spreche. Aber nur dann, wenn aus

einer vollendeten Technik heraus mein Ich es nicht mehr zu machen braucht, weil ich keine Angst mehr habe vor dem Versagen, nur dann, wenn dieses Ich schweigen kann, kann eine Tiefe anfangen zu sprechen. Nur wenn ich es nicht mehr zu *machen* brauche, kann eine andere Instanz es in mir, durch mich hindurch tun: mit dem Pfeil, den ich nicht mehr selbst abgeschossen habe, mitten in die Scheibe dringen.

Nur wenn das Ich schweigt und das Viele, das dieses Ich besetzt hält, verschwindet, kann die Fülle in uns anfangen zu sprechen und in diesem Sprechen uns in einer Weise berühren, daß wir mitten in einem solchen Tun plötzlich eine Seinsfühlung haben, eine Seins-Erfahrung erleben können. Das wäre unerheblich, wenn es uns nur ein schönes Erlebnis bescherte; wenn nicht darin in diesem Augenblick sich das vollzöge, von dem ich vorhin sprach – wenn nicht für einen Augenblick dieses Ganz Andere, dieses göttliche Sein in uns *zu sich selbst befreit* würde.

Nehmen Sie für heute dieses mit: Die Sonderübung, das Exerzitium, das wir hier miteinander pflegen und in das wir nachher eintreten wollen, ist das Za-Zen, das Sitzen in der Stille.

Der Alltag als Übung enthält für jeden von uns eine besondere Chance dort, wo wir etwas können. Hier ist der Sinn, die Chance, die Fruchtbarkeit aller Exerzitien-Praxis, die in der ewigen Wiederholung besteht, vorausgesetzt natürlich, daß der Sinn des Menschen übergreifend auf das Andere *bezogen* ist, ohne daß er immer daran zu denken braucht. In allen treuen Wiederholungen, auch in einer Wiederholung der Bewegung des Leibes, liegt die Chance, daß das Ganz Andere, weil man es selbst nicht mehr macht, durch uns hindurchschimmert und hervorkommen kann in unserem Erleben – denn wo in Gottes Namen könnte das Göttliche Sein in der Menschen-Wirklichkeit stattfinden, wenn nicht in unserem subjektiven Erleben?

Ich nehme das jetzt noch einmal auf, weil wir so infiziert sind von einem objektivistischen Wirklichkeitsbegriff, daß man immer wieder Zweifel hat und sich fragt, welche Bedeutung man dem zumessen darf, was man als Subjekt erlebt. Das Erleben wird immer ein Erleben des Subjektes sein. Aber *innerhalb dieser Subjektwirklichkeit* gibt es dann wieder Unterscheidungen nach Oberfläche und Tie-

fe; nach Projektion und wirklicher Akklamation von innen. In *dieser* Unterscheidung liegt der Ansatz dafür, welche Bedeutung wir unserem subjektiven Erleben einräumen dürfen.

Es gibt die legitime und die nicht legitime Erfahrung. Eine Erfahrung der anderen Dimension mit Hilfe einer Droge hat einen anderen Charakter und eine andere Valenz als die, die aus dem innersten Erleben und der Übung kommt. Ein Grundunterschied ist der, daß sehr selten bei durch Drogen herbeigeführten Erfahrungen die eiserne Verpflichtung erwächst, nun zu arbeiten an sich selbst und in der Welt. Es bleibt bei der schönen Erinnerung und bei der Sehnsucht, dieses Erleben zu wiederholen, bis schließlich der Mensch durch eine Addition schöner Erlebnisse zu ersetzen versucht, was er allein durch eine Progression der inneren Übung und der ausdauernden Arbeit in legitimer Weise und dann auch in einer bleibenden, ihn verwandelnden Weise gewinnen kann.

Immer geht es in dieser Übung um die Durchlässigkeit, um die Transparenz, in der wir fähig werden, das Ganz Andere in uns zu spüren und herauszulassen in die Wirklichkeit unseres Erlebens und Tuns, in dem sich die Reinheit unserer Durchlässigkeit spiegelt.

Daher hat jede Übung auf dem Wege immer diese beiden Aufgaben: zum einen möglichst das auszuschalten, was diese Durchlässigkeit verhindert, und zum anderen möglichst das zu entwickeln, was diese Durchlässigkeit des Menschen fördert, wobei, das sei gleich hinzugefügt, diese Durchlässigkeit niemals eine irgendwie geartete Aufgelöstheit sein kann.

Wie der Sinn des vollen Aus-Atems der rechte Ein-Atem ist, der dann von selbst kommt, so ist der Sinn jeder Lösungs- und Entspannungsübung die rechte Spannung. Der Sinn des Preisgebens der falschen Form ist das Gewinnen der richtigen Form.

> Es geht also bei all diesen Übungen um die *durchlässige Form* und um die *geformte Durchlässigkeit*.
> Zugleich haben Sie in diesem Wort – geformte Durchlässigkeit – das, worauf es faktisch bei diesen Übungen immer wieder ankommt: das

Durchlässig-Werden des Menschen für das in ihm wesende Sein, so daß es in seinem Erleben hervorkommen kann, aber darüber hinaus ihn auch zu formen vermag in seiner Weise, in der Welt da zu sein.

Das zielt auf das, was das Wort Leib meint, der lebendige Leib, der wir sind als die Einheit der Gebärden, in denen wir uns in der Welt, in Raum und Zeit ausdrücken, darstellen, selbst entweder verwirklichen oder verfehlen.

Die Weise, wie wir da-sind, da-stehen, da-sitzen, hat etwas zu tun mit unserer Möglichkeit, wir-selbst zu sein. In dem Maße, als wir in der falschen Haltung da sind, ohne den rechten Schwerpunkt, sind wir entweder in der Angst oder aufgelöst und nicht wir selbst. So haben Haltung, Atem und Spannung zu tun mit der rechten Weise da-zusein, mit dieser durchlässigen Form. Es gibt kein Exerzitium, das nicht auch den Leib mit einbezöge, genau so, wie es keinen Gedanken gibt, den wir nur einen flüchtigen Augenblick haben, der nicht den ganzen Leib veränderte. Das ist ein objektives Faktum, und das gilt es jetzt in unser Erleben und in unsere Praxis-Wirklichkeit mit hineinzunehmen. Es geht immer um die Gelöstheit des Leibes in voller Präsenz.

Über diese Sonderübung hinaus müssen wir lernen, in eine Verfassung zu kommen, in der der Alltag als ganzer zu einem großen Übungsfeld wird. Ich habe schon oft diesen buddhistischen Satz zitiert: Jede Situation ist die beste aller Gelegenheiten – wofür? Um zu zeugen von unserer Treue zu dieser Gerichtetheit auf das Durchlässigwerden für das uns innewohnende Sein.

Das ist eine Arbeit, die man mit sich selbst tun kann: sich in Situationen hineinzubegeben, was es auch sei, und wenn es die Art sei, in der Sie eine Türklinke anfassen, und einen Augenblick innezuhalten und sich zu sagen: das kann man so oder so machen; wie will ich einen Gegenstand anrühren, oder wie will ich jemandem die Hand geben; wer bin ich, der dies tun will, und worauf bin ich in diesem Tun bezogen.

Schauen Sie, wir erkennen immer wieder, daß das göttliche Sein sich in einer Dreieinheit manifestiert: als *Fülle*, die erscheint in der Kraft; als *Gesetz*, das erscheint in der

Gestalt, im Drang zur Form; und als die große *Einheit*, die erscheint in der Liebe.

Jemand, der einen Menschen behandelt, also nicht einen Körper massiert, sondern den Menschen in die Hand nimmt, der muß wissen, daß in der Weise, wie er den anderen anrührt, wie seine Hand die Haut berührt, diese drei Dinge drinnen sein können.

Denken Sie einmal daran, wenn Sie dem nächsten Menschen die Hand geben. Das kann schlaff sein und ohne Kraft; das kann aufgelöst sein und ohne Form; und es kann eiskalt sein. Sind Sie richtig vom Sein her da, geben Sie dem anderen *Kraft*, bringen Sie den anderen in *Form* und lassen ihn in der Wärme *Liebe* spüren. In den fünf Fingerspitzen ist das drin – sogar dann, wenn Sie nur jemandem schlicht die Hand geben.

Erfahrungen einer Indien-Reise

Im Zentrum dieser Zusammenkünfte soll immer die Praxis der Übung stehen, der Übung der Stille, der Meditation – wie man manchmal schon zu schnell sagt – im Stil des Za-Zen.

Auch diejenigen, die schon lange üben, müssen sich immer wieder sagen, daß eine solche Übung etwas anderes ist als alles, was man sonst an Übungen machen kann, wie Autogenes Training, Sport, Atemübungen oder auch das Hatha-Yoga; das sind Übungen, die sehr nützlich sein können – aber eben nützlich. Sie haben einen pragmatischen Sinn. Übungen, deren Sinn ein initiatischer ist, betreffen eine völlig andere Ebene.

Manchen von Ihnen mag vielleicht das Wort initiatisch, Initiation noch unbekannt sein. Es meint ›das Tor zum Geheimen öffnen‹. Dieses Geheime ist das Ganz Andere, das überall und in erster Linie in uns selbst ist.

Ist das nun eine Angelegenheit des Glaubens? Eben nicht! Hier zeichnet sich die große Wende unserer Zeit ab, daß jene Wirklichkeit, um die herum Religion sich bildet, die für die meisten bislang nur eine Angelegenheit des Glaubens war und eben deshalb nichts mehr bedeutete – weil man ja an vieles glauben kann, das dann die Prüfung der Realität, der Wissenschaft nicht aushält – daß diese Wirklichkeit heute in die Erfahrung tritt und daß eine neue Art von Erfahrungswissen entsteht. Erfahrungswissenschaften im herkömmlichen Sinne kennzeichnen nur das, was eine Wirklichkeit entdeckt, die unabhängig von der menschlichen Erfahrung besteht. Das ist ein Paradoxon. Aber die Schulung des Wissenschaftlers und der wissenschaftlichen Tradition, Tatsachen anzuerkennen und ohne Vorurteil das hinzunehmen, was erfahren wird, dient heute doch wiederum dazu, den Menschen zu öffnen zum Ernstnehmen spezifischer Erfahrungen, deren Gehalt offensichtlich über das hinausweist, was den gewöhnlichen Horizont unseres Ichs ausmacht, der bestimmt ist durch Kants Kategorien von Raum, Zeit, Identität und Kausalität.

Es geht jetzt eine Wirklichkeit in uns auf, die wir die

transzendente nennen, die jenseits von Raum und Zeit, also über-raumzeitlich ist, nicht mehr im Bereich unserer ganz natürlichen, menschlichen, in unserem Ich zentrierten Wirklichkeit; aber Religion geht ja immer über das hinaus.

Man kann nicht fragen: Was ist Gott? Gott ist gut – das ist einfach ein unmöglicher Satz. Man kann die Transzendenz nicht qualifizieren wie ein Ding, das uns in der natürlichen Bewußtseinsform zugänglich ist; sie kann uns nur in unserem subjektiven Erleben ins Innesein treten.

Wir sind in unserer abendländischen Tradition bezogen auf die objektive Erkenntnis, die das feststellt, was unabhängig von unserem menschlichen Erleben besteht. Was ist aber ein Ton, den man nicht hört? Was ist eine Symphonie, für die kein Ohr da ist? Ist sie also nichts als Schallwellen? Wir leben aber nicht mit Wellen, wir leben mit der Musik und *das* ist unsere Wirklichkeit. Für uns Menschen hat das Wirklichkeit, was wir erlebend erfahren, und das gilt es ernst zu nehmen. Wenn menschliche Wirklichkeit reduziert wird auf das, was nichts mehr mit dem Menschen als erlebendem Subjekt zu tun hat, dann wird es verkehrt. Wir ernten heute die bitteren Früchte aus dieser Entwicklung zu einem objektivierenden Weltverständnis.

Schließlich wird der Mensch ein Opfer seiner eigenen Wirklichkeit, die er sich selbst geschaffen hat. Die Erkenntnis dieser Fehlleistung steht am Anfang aller östlichen Weisheit. Die Wirklichkeit, die wir als die objektive bezeichnen, auf der wir Naturwissenschaft und Technik aufbauen, ist, gemessen an dem anderen Auftrag, den der Mensch hat – nämlich nach innen zu reifen auf einem Weg – eben ein Fehlweg. Am Anfang aller Arbeit am Menschen, wenn es ihm um den inneren Weg geht, muß zum einen die Erkenntnis stehen, daß dieses objektivierende Bewußtsein ihn von seinem eigentlichen Auftrag wegbringt, und zum andern die Erkenntnis der Bedingung, unter der er diesem Auftrag wieder gemäß werden kann, indem er *in sich* seine Möglichkeiten zu erleben entwickelt, die ihn mit dem Ganz Anderen wieder zusammen bringen.

Ich will nun versuchen, einige der Grundprobleme, die uns auf diesem Weg immer wieder begegnen, zu veranschaulichen durch Bilder, Begegnungen und Eindrücke, die ich während einer Indien-Reise gesammelt habe. Ich

kann Ihnen keinen Vortrag über Indien halten. Ich kann Ihnen nur einige ganz persönliche Eindrücke vermitteln, die mir im Gedächtnis geblieben sind.

Ich kannte Indien noch nicht. Ich kannte vieles in der Welt, den fernen Osten, Südafrika, ich war in Amerika, aber von Indien wußte ich nichts, und ich empfand das immer als eine Lücke. So nahm ich gerne eine Einladung an, die ich eines Tages durch Vermittlung eines indischen Freundes erhielt, durch Professor Baldoon Dhingra, der früher Vertreter Indiens bei der UNESCO in Paris war. Er hatte dem jetzigen Gesundheitsminister Karan Singh ein oder zwei ins Englische übersetzte Bücher von mir gegeben, und dieser war davon so angetan, daß er den Wunsch hatte, mich kennen zu lernen, und mich zusammen mit Baldoon Dhingra zu einer Reise nach Indien einlud.

Einer meiner ersten Eindrücke war die Begegnung mit diesem vielseitig begabten Mann, der ebenso über Rilke, Hermann Hesse und Carossa sprach wie über William Blake, der selbst englisch dichtete und einen philosophischen Doktor gemacht hat mit einer Arbeit über Aurobindo.

Ich fragte ihn: „Wie sind Sie eigentlich in die Politik gekommen?“ – „Ja, sagte er, mein Guru hat mir gesagt: Wenn du wirklich du-selbst werden willst, dann tu das, was dir *nicht* liegt, die Politik.“ Das hat mir einen großen Eindruck gemacht. Als Minister bezieht er ein Gehalt von einer Mark im Jahr, weil er völlig unabhängig sein will. Im ganzen Land hat er den Ruf, bestimmt nicht bestechlich zu sein – in einem Land, in dem Korruption und Nepotismus an der Tagesordnung sind. – Er hat also seinen Guru, seinen inneren Führer.

Das ist das erste, was ich erlebte – diese Selbstverständlichkeit, mit der man, wenn man überhaupt dazu bestimmt ist, das Schwere des inneren Weges akzeptiert gerade in der Begegnung mit der äußeren Wirklichkeit und sich eben nicht in sich selbst zurücknimmt. Wir meinen so gerne, es sei charakteristisch für den Osten, daß über dem inneren Weg die Außenwelt vergessen werde. Ich habe immer wieder gesehen, daß alle östlichen Seelenführer ihre Gläubigen darauf hinweisen, das, was sie innerlich erleben, in ihrem Alltag unter Beweis zu stellen. Und da geht der Weg nie zuende.

Ich erinnerte mich da auch an meinen Besuch in Japan

beim Altmeister des Zen, Ohasama – der erste große Japaner, der auch in Deutschland war und dessen Schriften zum Teil von Faust übersetzt worden sind. Er war damals weit über 80 Jahre alt und empfing mich schließlich einmal. Wie das so ist, am Anfang kniet man voreinander am Eingang des Zimmers, in dem man dann bleiben wird, versichert sich einiger Höflichkeiten und Wünsche, dann sagt der Hausherr: „Bitte nehmen Sie Platz." Man weiß als Fremder genau, wo man hingehört, nämlich auf den Platz mit dem Rücken zum Tokonoma. Gegenüber am untersten Platz sitzt der Hausherr, rechts und links die anderen Gäste. Ich setzte mich also auf diesen Platz, mir gegenüber der alte Herr, rechts von mir mein Dolmetscher. Es war eine Unruhe im Raum. Ich merkte, etwas stimmte nicht. Mein Dolmetscher, Professor Hashimoto, lehnte sich zu mir und sagte: „Sie sitzen auf dem falschen Platz." „Nein", sagte ich, „ich sitze auf dem richtigen Platz." – „Nein, Sie sitzen auf dem Platz des Meisters!" – „Aber der Meister sitzt mir doch gegenüber als Hausherr, das ist doch die Tradition?" – „Nein, Sie sitzen auf dem Platz vom Meister vom Meister." – „Ach, und der kommt noch?" – „Nein, der ist seit 10 Jahren tot, aber sein Platz bleibt immer frei." – Das war eine große Lehre, die mir da erteilt wurde. Der alte Herr hatte niemanden mehr unter den Lebenden, aber sich vorzustellen, man könnte es allein, ist ein Zeichen von Unreife.

Schauen Sie sich an, wie es bei uns in Europa ist. Schon die Pubertät, spätestens das Abitur kennzeichnet den Menschen, der alles selber weiß. Er braucht die Alten nicht mehr, braucht keinen Führer mehr. Das mag zutreffen, wenn die Wirklichkeit nur unter dem Gesichtspunkt der Leistung, des Wissen, Habens und Könnens gesehen wird. Aber auf dem inneren Weg – da kommt man eben nie an. Man braucht immer wieder jemanden, der einen ein Stück weiter führt.

Ein zweites, das mir dieser Indien-Aufenthalt als Einsicht gebracht hat, ergab sich schon vor der Indienreise. Ich benutzte die Gelegenheit, da ich eine Meditationstagung in Bonn hatte, den indischen Botschafter aufzusuchen, um mir sagen zu lassen, was nach seiner Ansicht seine Landsleute interessieren würde, für die ich Vorträge in englisch würde halten müssen. Wir kamen sehr schnell

auf folgendes Thema: Indien ist heute im Begriff, die Industrialisierung voranzutreiben, um überhaupt existieren zu können. Maßgebende Inder machen sich Gedanken darüber, wie die Entwicklung der Rationalität, der Technik und der Industrie gehandhabt werden und gleichzeitig vermieden werden könnte, daß auch dort die Menschen unter den negativen Wirkungen zu leiden hätten, die wir heute in der westlichen Welt erleben. Es ist interessant, daß diese Frage so gestellt wird.

Wir erziehen immer noch die jungen Menschen dazu, sich in der Welt durchzusetzen, etwas Tüchtiges zu leisten und sich in der Gesellschaft als guter Mensch zu bewähren. Aber müßten nicht auch wir darüber nachdenken, wie wir die notwendige Leistungskraft zum Bestehen in der Welt verbinden können – verbinden müssen – mit einem Bewahren jener Wurzeln des menschlichen Seins, die die andere Dimension erreichen, aus der heraus die Frucht der Reife wächst? Reife, die dem Werk in der Welt gegenübersteht und die Frucht des inneren Weges zum Ausdruck bringt. Immer wieder sage ich: es kennzeichnet die europäische, westliche Zivilisation vor allem, eine *Kultur des Werkes* zu sein, in dem die Welt gestaltet und gemeistert wird, während es die östliche Tradition kennzeichnet, eine Zivilisation, eine *Kultur des inneren Weges* zu sein. Und ich wiederhole immer: östlich und westlich sind nicht nur als geographische Bedingungen anzuschauen, sondern als eine Polarität in uns selbst. Ein ganzer Mensch kann nur entstehen, wenn der andere Pol wahrgenommen, zugelassen und dem Ganzen als die andere Seite eingewoben bleibt. Von Anfang an müßte die Aufmerksamkeit aller Erzieher darauf gerichtet sein, die Momente, Gefühlsqualitäten, Handlungen und die Gelegenheiten und Möglichkeiten des Tages und der Woche wahrzunehmen, in denen diese andere Seite im Kind sich stärkt, im heranwachsenden Menschen ernstgenommen wird, als Gegenpol zu den unserem menschlichen Willen unterworfenen, von der Ratio beherrschbaren Teilen unserer geistigen Wirklichkeit, die, verglichen mit dem Großen Ganzen, eine reduzierte Wirklichkeit ist. Aber das All-Eine, das hinter allen Dingen ist, wartet in uns selbst darauf, als das in jedem einzelnen manifeste und doch zugleich verborgene Eine wieder entdeckt zu werden.

Wenn wir uns nun fragen, in welcher Weise in einem östlichen Land wie Indien stärker als bei uns dieses Ganz Andere gegenwärtig ist, so findet sich da einiges, das mir eindrucksvoll aufgefallen ist.

Ich war verwundert, in welchem Ausmaß das gleichsam mit Händen zu greifen ist: die Präsenz des übergreifenden Ganzen als das Allbergende, Alldurchdringende, Allbeseelende, Allversöhnende, als wirklich erlebte Qualität, die jetzt und hier da ist.

Sie fragen vielleicht: das klingt sehr theoretisch – wie tritt das als erlebte Erfahrung ins Bewußtsein? Ich möchte Ihnen das deutlich machen an einer Erfahrung, die wir alle haben können, wenn wir einmal nach einem langen Aufenthalt in der Stadt in die Natur gehen, in den Wald. Sie werden sagen: das ist ja beinahe ein banales Beispiel. Nun, es gibt viele Binsenweisheiten, mit denen eine Wahrheit in die Binsen geht! Erinnern Sie sich doch immer wieder daran, daß in solchen Augenblicken etwas da sein kann, an welches das Wort: „ach, das ist doch herrlich schön" nicht hinreicht. All diese Art der Beschreibung geht letztlich an dem vorbei, was man erfahren kann in der Stille des Waldes, auf der Höhe des Berges oder wo immer man wirklich mit der Natur im Einklang ist und plötzlich sich einer Wirklichkeit bewußt wird, die rein im Gespür da ist, wo man nur so hinhorchen kann. Wenn Sie im Walde einen Vogel hören, nicht fragen: „Was ist das für ein Vogel?" – dann ist das Ganze schon wieder weg, das gleichsam im noch nicht Bestimmten zu uns spricht, und ganz stark spricht.

Dieses Ganz Andere, das spürt man ganz deutlich, sogar mitten in Delhi, wenn die Taxis durcheinander fahren, Busse hupen, es ist ein wahnsinniger Lärm – und plötzlich schreitet würdig und majestätisch von dem allen völlig unberührt eine etwas magere Kuh über die Straße. Die wird nicht verboten – und auf einmal ist eine völlig andere Dimension da. Oder in den kleinen Gassen des alten Delhi die kleinen Läden, von denen man das Gefühl hat, sie seien schon seit Jahrhunderten da, und es weht da irgend ein Rauch, einer macht eine Silberarbeit, ein anderer schnitzt, und das Ganze ist eingebettet in einen Geruch von etwas übergelaufenem Öl, als wenn alles darauf angelegt sei, noch eine Gesamtstimmung zu bewahren in dem alles zer-

hackenden Takt unserer modernen Welt. Und da zeigt sich, wenn man aufmerksam ist, die Präsenz des Allumfassenden im einzelnen.

Dieses Allumfassende ist zugleich etwas, das trägt, versöhnt, beglückt und den Problemen gegenüber, wie sie dem Ich entstehen, etwas Aufnehmendes, Auffangendes hat, bis hin in das Elend der Armut. Wer das nicht gesehen hat, macht sich keinen Begriff, kann den Gegensatz nicht fassen zwischen unermeßlichem Reichtum und abgrundtiefer Armut.

Mitten in Bombay in einer großen Straße liegen die Armen, deren ganzes Besitztum ein großer Sack ist, in den sie eingewickelt sind, und unten schaut dann noch ein Fuß heraus. Die Slums bergen Millionen von Menschen in kleinen Hütten, die nicht repariert werden, und man fragt sich, wo die Menschen in der Regenzeit trocken bleiben könnten.

Wenn wir das mit unseren Vorstellungen von Leiden ansehen, sehen wir am Kern der Dinge vorbei. Mir wurde immer wieder gesagt: „Wissen Sie, das ist anders. Da ist das Eingewobensein in ein Leben, das durch viele Leben hindurch geht. Was sie jetzt erleben und erleiden, ist die Antwort, die Folge aus einem anderen Leben. So nehmen sie es eben so hin." Nach der Vorstellung des Karma haben sie gar nicht das Recht, sich in diesem Leben zu verbessern, denn da begeben sie sich der Chance jenes Leidens, mit dem sie sich vielleicht für ein besseres Leben vorbereiten können. Das Ganze ist nicht nur traurig und jammervoll, es *ist* einfach so.

Als ich in einer dieser Pilgerstätten war, in Harduar, und zum ersten Mal die Bettlerbrücke sah und den Gang entlang des Ganges und die Treppen, auf denen die Menschen lagen und einfach überhaupt nichts hatten, spürte ich doch allmählich: nur nicht mit deiner europäischen Gefühlsamkeit da hineingehen – es geht um etwas anderes! Es geht, und darum erzähle ich es, um eine Dimension, die jenseits ist von Freude und Leid, von gut und böse, von arm und reich – in ihr kann man geborgen sein; in ihr kann man natürlich auch ertrinken, in ihr kann man auch unseren menschlichen Auftrag, diese Welt anders werden zu lassen, verfehlen.

Aber lassen wir hier einmal beiseite, was die Anwesen-

heit dieses Übergreifenden als einschränkendes Moment unserer Leistungskraft bedeutet. Darauf kann man sich besinnen und braucht nicht nach Indien zu gehen, um das zu erleben.

Beim Erleben dieses Übergreifenden, liebe Freunde, handelt es sich darum, etwas in unserem Bewußtsein zuzulassen, das wir in unserem Wesen *sind*. Wir sind derartig verdorben in unserer Bewußtseinsmöglichkeit durch die Hypertrophie des gegenständlich fixierenden Verstandes, für den Wirklichkeit nur hat, was unabhängig von unserem Erleben objektiv besteht, daß wir uns selbst gegenüber skeptisch werden in Bezug auf *die* Wirklichkeiten, die uns am allerstärksten bewegen, weil das *Gefühle* sind. Ja, in Gottes Namen, was gibt es denn Tieferes für unser menschliches Erleben als ein tiefes Gefühl? Es gäbe keine Religion in der Welt, es gäbe überhaupt nichts in der Welt, wonach der Mensch strebt, wenn nicht am Ende die Aussicht auf ein Gefühl stünde, das ihn zuinnerst beglückt und befriedet.

Jeder Rationalist, jeder Naturwissenschaftler fängt an mit dem gefühlsmäßigen Impuls eines Staunens und der Hoffnung, ein Geheimnis zu lösen. Am Ende, wenn es ihm gelingt, steht wieder die im Gefühl lebendige Beglückung einer Gleichung, die aufgeht. Am Anfang und am Ende ist auch die rationale Welt eingebettet in etwas Irrationales, und das müssen wir uns zugestehen. Wir müssen uns auch zugestehen, daß die Wirklichkeit, um die es uns eigentlich geht, eine Wirklichkeit ist, die wir nicht mit der Was-ist-das-Frage einfangen und beliebig einbauen können.

Das ist etwas, das ich dort so mit Händen griff, und ich dachte, eigentlich könnten wir das auch alle haben. Wenn wir uns heute fragen, gerade auch in diesem Kreise, in welcher Weise wir uns denn dieser Dimension aufschließen können, die als die eigentlich tragende und im tiefsten Sinne erwartende und beglückende hinter allen Dingen ist, so würde ich sagen: schulen wir doch unseren Sinn für die Gesamtatmosphäre, in der unser Leben eingebettet ist, und horchen wir einmal hin auf dieses uns so still machende Große, das jenseits ist von Freud und Leid.

Es gibt eine Zone in den Bergen, wenn Sie über die Vegetationsgrenze hinauskommen, wo die Luft mit einem

Mal jenseits ist von kalt und warm der Täler. Das hat eine ganz andere Qualität, und um diese ganz andere Qualität geht es. Sie wird schließlich der Maßstab für alles andere, das noch in Gegensätzen da ist.

Nun lassen Sie mich als weiteres Thema das des Seelenführers nehmen, der den Menschen allmählich hinbringen will zur Erfahrung, zum Ernstnehmen dieses seines eigentlichen Selbst.

Ich kann Ihnen versichern, es war für mich – von den Großen, denen ich da begegnen durfte, einmal abgesehen – ein wirkliches Erlebnis, mit welcher Selbstverständlichkeit meine Sprache vom Wesen und vom Selbst, die verständlich zu machen hier in diesem Lande doch eine gewisse Schwierigkeit darstellt, einfach *die* Sprache war.

Es ist das Problem des Menschen, wie er von seinem Ich loskommt und zum eigentlichen Selbst hinfindet. Das eigentliche Selbst im indischen Raum – the real self – ist nicht ganz das, was C.G. Jung darunter versteht, deckt sich aber mit dem, was ich als das Wesen bezeichne: die Weise, in der die überweltliche, überraumzeitliche Wirklichkeit, die wir auch die göttliche – weil transzendente – nennen, in uns anwesend ist; an der teilhabend wir eigentlich erst das sind, was wir als Menschen sind. Der Mensch ist in seinem Kern immer etwas, das ihn überschreitet. Diese Wirklichkeit hat ganz selbstverständlich den ersten Anspruch, wahrgenommen und ernstgenommen zu werden, und der Mensch kann ein ganzer Mensch nur werden in dem Maße, als er sich von der Herrschaft seines weltbezogenen Ichs befreit und im Einswerden mit diesem Selbst den Frieden und das Glück findet in sich selbst.

Das ist in Indien das Thema des einfachsten wie auch des höchsten Menschen, ob er Kaufmann oder Politiker ist, es ist einfach da. Man spricht auf dieser Ebene oder man spricht nicht, weil man auf der gewissermaßen vorrationalen Ebene noch mehr oder weniger in dieser Ganzheit geborgen ist. Und so spricht auch der Seelenführer die Menschen in ganz verschiedener Weise an.

Ich war nicht wenig erstaunt, als ich eines Abends nach Hause kam und eine telephonische Mitteilung vorfand, Frau Gandhi würde mich gerne einmal sehen. Ihr hatte Karan Singh mein Hara-Buch geschickt.

Dann saß ich mit dieser mächtigsten Frau Indiens zusammen. Ganz schlicht war sie da. Sie erzählte von ihrer eigenen Kindheit, wie sie selbst zur Meditation gekommen sei und wie es sie interessiere, hier eine Möglichkeit gewiesen zu sehen, in der man nicht nur nach innen geht, sondern etwas in sich entwickelt, das einen aus einer inneren Kraft heraus befähigt, auch die Welt zu entwickeln. Wieder dieses Grundthema, das sie als Führerin des indischen Volkes sehr bewegte. Eine Frau, die – und das ist wieder charakteristisch – eine große Stille und viel Raum um sich hatte, die ganz meditativ schien und zugleich selbst eine Frau der Tat war. Sie erzählte mir, wie ihre Mutter mit Ananda May, einer der Heiligen Indiens, befreundet war. „Wenn sie nach Delhi kommt, dann läßt sie es mich immer wissen; ich bin immer noch auch ihre Tochter. Zu ihr gehe ich, wenn ich Fragen habe." – Die Premierministerin des Landes hat einen Menschen, der sie im Innersten in Ordnung hält.

Diese Seelenführer, die beinahe übermenschliche Gestalten darstellen, genießen zum großen Teil – und das stört uns zunächst etwas – eine göttliche Verehrung, werden als Götter verehrt. Sie sitzen oder liegen da, und die Menschen gebärden sich ihnen gegenüber, als sei der lebendige Gott anwesend. Es wäre schier unerträglich, wenn nicht jeder von ihnen – und ich habe deren fünf erlebt – immer wieder sagte: Sie müssen mich als göttlich verehren, aber nur dann, wenn Sie in der Lage sind, sich selbst als göttlich zu verehren. Solange Sie nicht begriffen haben, daß das, was ich repräsentiere, genau das ist, was auch Sie im Kern ausmacht, haben Sie das Wichtigste nicht begriffen.

Dieses Göttliche, welches das ganze All durchwirkt, stellt in jedem von uns den eigentlichen Kern dar und kommt in dem einen oder dem anderen mehr hervor und befähigt ihn dann zu besonderen Dingen, vielleicht auch dazu, andere Menschen zu führen. Aber im Grunde genommen wartet es in uns allen darauf, so hervorzukommen, daß Sie sich-selbst die gleiche Verehrung schuldig sind wie mir.

Unter dem Gesichtspunkt dessen, was da gespürt wird, möchte ich Ihnen einige der Begegnungen schildern, die ich mit Seelenführern in Indien hatte.

Als ersten erlebte ich einen alten Australier, der seit etwa 35 Jahren im Shivananda-Ashram in Rikishesh lebte – das ist eine der großen Pilgerstätten nördlich von Delhi. Er saß auf einem Hügel, splitternackt, mit weißem Haar und großem weißem Bart. Seine Hände waren verkrüppelt, er konnte auch nicht sprechen und machte sich dadurch verständlich, daß er mit seinem großen Zeh auf eine Tafel mit dem Alphabet tippte, und sein Schüler konnte das mitlesen. Aber ich wollte keine Fragen stellen, sondern einfach nur einmal da sitzen. Nicht fragen, nicht reden. Alles, was gefragt werden kann, ist auf diesseitige Wirklichkeit bezogen, die in diesem Moment nicht erheblich ist. Einfach versuchen, die Strahlung, die von diesen Menschen ausgeht, in sich aufzunehmen.

Das zweite Mal, als ich ihn sah, hatte er uns aufgefordert, zu seinem morgendlichen Singen zu kommen in ein ganz kleines schmales Häuschen, in das man kaum hineinkam. Ich weiß noch, wie ich da wieder herausstieg und mich von ihm verabschiedete – da war ein Blick von diesem Menschen, ein Strahlen, das von seinem Auge ausging, von Kraft und Liebe und Sinnhaftigkeit, das mir unvergeßlich wurde. Vielleicht haben das viele Menschen, aber nach diesem gemeinsamen Singen war mir besonders der Sinn aufgegangen für die Erfahrung: es geht um das, was uns anrührt, um das, was als Ausstrahlung vom anderen ausgeht. In jedem von uns ist so etwas drinnen. Es ist die Frage, wieweit wir in der Lage sind, das auf uns zukommen zu lassen und uns dem zu öffnen.

Ähnlich erging es mir mit einem alten Yogi, den ich in einer Höhle am Ganges zu finden versuchte und abenteuerlicherweise schließlich in Delhi fand. Da erlebte ich zum ersten Mal ganz stark die Macht des Gesanges als Übung eines Mantrams in ewiger Wiederholung und einer Steigerung der ganzen Gemütskräfte hin zu einem – wenn Sie wollen – Außersichsein, das natürlich zwei Möglichkeiten enthält – zu verschwinden in einer anderen Dimension und ausgelöscht zu sein, oder angerührt zu werden von einer anderen Dimension mit dem Erfolg, daß man stärker, lichter und wärmer aus ihr herauskommt. Nach vielleicht zwei Stunden war es zu Ende, und jeder empfing seinen Segen. Er hörte, wer ich sei und weshalb ich gekommen war. Ich wollte keine großen Fragen stellen, sondern mit

ihm zusammen sitzen. Wir saßen uns gegenüber, Aug in Aug, und es war unglaublich, durch einen Menschen hindurch die Kraft einer anderen Dimension zu spüren als etwas ganz Natürliches. Das trug nicht in ferne Welten hinein, sondern gab einfach das Gefühl: das ist das Schwarzbrot vom lieben Gott! Das ist die Basis, so ist es richtig!

Ähnliches erlebte ich mit Ananda May, dieser großen Heiligen, die schon nahe an 80 und etwas gebrechlich ist. Ich hatte die Möglichkeit, in ihrem eigenen Haus bei ihr zu sein und sagte ihr gleich, ich hätte keine Fragen und wünschte mir nur, einfach einmal dazusitzen. – Und wiederum war dasselbe Erlebnis dieses Gewaltige, das als Geschenk von einem solchen Menschen ausgeht, der wirklich nicht nur ›durch‹ ist, sondern die andere Dimension *in sich* verwirklicht hat. Man fühlt sich klein vor dieser Größe, die doch zugleich mit unendlicher Güte und Wärme sich Ihrer annimmt.

Sie sagte, wobei sie ihre Worte mit wunderschönen Bewegungen ihrer Hände unterstrich, zu mir: „Es gibt nur eines. Buddha, Christus, Brahma, das ist eins. Wer das nicht begriffen hat, weiß noch nichts. Das Eine ist in allem, das Eine durchdringt alles. Alles ist im Grunde genommen dieses Eine. Nehmen Sie das ganz ernst, im kleinsten Partikelchen ist das Ganze. Das Kleine weiß, daß es im Ozean lebt, aber der Tropfen weiß nicht, daß der Ozean in ihm ist."

Tagsüber liegt Ananda May meistens auf ihrem Divan, in weiße Gewänder gehüllt – und die Menschen gehen an ihr vorbei; sie macht dann eine Bewegung des Grußes. Das ist für uns sehr merkwürdig. Mit Muktananda, einem Mann, der göttliche Verehrung genießt, erging es mir nicht anders. Es ist erstaunlich zu sehen, wie er dasitzt, ganz einfach, genau wie alle anderen Inder. Die Menschen kommen von weit her zu ihm. Es ist Sitte, daß sie Blumenketten bringen. Blumen sind nicht zur Dekoration da, sondern Blumen haben in Indien einen kultischen Zweck; sie werden als Geschenk gebracht, als Zeichen der Verehrung und der Liebe, und vor allem werden sie den Heiligen gebracht. Die Menschen bringen ihren Kranz, ihre Blumen, ziehen an ihm vorbei in einer ewigen Prozession. Er nickt einfach, sagt selten ein Wort. Die Hauptsache ist, daß sie einmal seine Füße berühren dürfen. Damit erfüllt sich vielleicht der Wunsch von Jahren – einen Augenblick an die-

sem Menschen vorbei gegangen zu sein. Ich kann Ihnen nur sagen, da kann man spüren, wie diese Menschen einer Anderen Dimension als der Eigentlichen aufgeschlossen sind und von dem Repräsentanten dieser anderen Wirklichkeit tatsächlich etwas empfangen.

Was sie empfangen *können*, hängt ab von der Größe ihres Geöffnetseins. Was sie in der Welt draußen erleben, hängt ab von der Weise, wie sie hinschauen. So, wie wir hinschauen, werden wir etwas sehen. Es kommt auf Ihr Auge an. Für den einen ist Gott eine Sache, die da draußen ist, für den anderen ist es anders. Der eine sieht ein Bild und nichts anderes und identifiziert die Macht des Göttlichen mit diesem Bild; für den anderen ist dieses Bild ein Mittel, das ihm hilft, etwas in *sich* zu erleben, das nichts mit Bildern zu tun hat.

Nehru glaubte nicht an Bilder und dergleichen. Als er starb, sagte jemand: er ist dem Tode nah, da müssen wir die Gesänge machen und die Bilder. Ach, hat Ananda May gesagt, lassen Sie das; wenn er nicht daran glaubt, dann hat das keine Wirklichkeit für ihn.

Sie wissen dort um die Stufenleiter der Bereitschaft, dem Göttlichen zu begegnen im Bilde oder jenseits der Bilder, letzten Endes im eigentlichen Selbst, für welches das kleine Ich nur den Hintergrund abgibt, um das Ganz Andere in sich sich zu spüren.

Die Weise, wie in diesen Ashrams von weisen Männern aus gewirkt wird, geschieht immer in dreierlei Hinsicht – so wie auch ich immer wieder sage, daß auf dem Wege dreierlei Dinge notwendig sind: das Erlebnis, die Einsicht und die Übung.

Der Mensch muß eine gewisse Erlebnisbereitschaft haben, aufgrund derer in ihm die Sehnsucht geweckt werden kann, die ihm deutlich macht, daß da ein Ganz Anderes ist, auf das es eigentlich ankommt und von dem er, ach, so schrecklich getrennt ist. Diese Sehnsucht hat immer zwei Wurzeln: eine Not und die Ahnung dessen, das Erlösung von dieser Not verheißt. Also Not und Verheißung.

Die Menschen, die in diese Ashrams kommen, sind von diesen beiden Dingen getragen, freilich schon unterstützt von der großen Tradition: wenn du diesen Weg gehst und wenn du diesen Menschen aufsuchst, dann *wird* dir etwas widerfahren, du mußt nur vielleicht eine Weile dort blei-

ben, aber gib dich da einmal hinein. Das ist das Erlebnis, der erste Schritt auf diesem Weg.

Nun als zweites die Einsicht, oder die Lehre. Es ist Tradition in diesen Ashrams – den Zentren, die sich um einen Menschen bilden, der ›es‹ hat, der ›es‹ ist und der ›es‹ weiß – daß immer wieder darüber gesprochen wird, worum es geht. Es wird den Menschen gleichsam immer eingebläut: das ist es, das ist es – bis er nichts anderes mehr weiß.

Ich erinnere mich, wie an einem Abend im Shivananda-Ashram der Swami, der den Ashram leitete, von dem Großen Einen sprach und daß dies das einzige ist, was Wirklichkeit hat. Dann schaute er zu mir herüber und sagte: „Wir haben ja heute einen Professor aus Deutschland hier, kommen Sie doch mal und erzählen Sie uns etwas." Da fand ich mich vor dem ungewohntesten Auditorium meines Lebens: all diese Menschen, würdige Alte mit langen Bärten, in gelben und weißen Mänteln. Aber ich war in einer Atmosphäre, in der ich nicht die geringste Schwierigkeit hatte, auf englisch von Meister Eckehart zu erzählen, davon, was bei uns einmal als Tradition sich entwickelt hatte, wieder verloren ging und heute beginnt, wieder entdeckt zu werden: die Vermittlung des Wissens um etwas, das mehr in uns beansprucht als rationales Wissen.

Die Übung als drittes, die natürlich eine entscheidende Rolle spielt, ist vor allem die Übung der Meditation. In diesen Ashrams findet sich immer auch ein besonderer Raum für die Meditation. Die Menschen werden nicht gelehrt, in einer besonderen Haltung zu sitzen, sondern sitzen still und in sich gekehrt, die Knie meist nicht auf dem Boden, sondern im Schneidersitz; oft sind Kissen bereit , die man unter die Knie legen kann. Es ist einfach ein Stillwerden, das sehr stark sein kann. Am stärksten war es im Ashram von Muktananda, der als besondere Übung das Übertragen der Bewegung zur Auslösung der Kundalinikraft hat.

Die ursprüngliche Ganzheit möchte immer wieder eins werden. Kundalini ist im Grunde genommen eine Erfahrung dieser über uns kommenden Bewegung, in der das Große Ganze in der Sprache unseres Menschseins wieder zu *sich* kommen will und, wenn das einen Moment geschieht, ein ungeheures Glücksgefühl erzeugt. Aber in dem Maße, als ein Widerstand in uns ist, erzeugt sie Erlebnisse, wo Sie plötzlich das Gefühl haben, in der Wirbelsäu-

le auseinander gerissen zu werden oder von einem blauen Licht getötet zu werden, entsetzliche Ängste haben und durch unbeschreibliche Konvulsionen hindurchgehen. Ich würde jeden davor warnen, diese Kraft in sich auszulösen. Aber nehmen wir einmal zur Kenntnis, daß es da eine Tradition gibt, in der sozusagen das Große Eine in der Gestalt der Kundalinikraft sich bemüht, sich selbst in einem Menschen, der gespalten ist zwischen männlich und weiblich, zwischen gut und böse, zwischen licht und dunkel, wieder zur Einheit hinzubringen.

Auch das Fluidum der Erotik, das Besondere, Numinose, das in jeder echten erotischen Spannung lebt, weist in seiner Qualität auf das Bemühen des Großen Einen hin, in dem Menschen, in einer Begegnung und Einswerdung mit dem anderen, wieder zur Erfahrung des Ganz Anderen zu kommen.

Es gibt Dinge, die, wenn Sie so wollen, Zeichen sind dafür, daß Menschen mit einer größeren Dimension verbunden sind, deren Hineinwirken in die unsrige etwas erzeugt, das von unserem normalen Verstand her unbegreiflich ist.

Was aber für unsere christliche Welt meiner Ansicht nach wichtig ist, ist folgendes: ich erinnere mich, es sind jetzt fast 30 Jahre her, daß auf einer Tagung der evangelischen Akademie in München vom Lukas-Evangelium gesprochen und gesagt wurde, der christliche Glaube beruhe eigentlich darauf, daß Christus seinen Jüngern wiedererschienen ist. Aber jeder große östliche Meister erscheint nach seinem Tode noch einmal seinen Jüngern. Wenn man sagt, der Glaube an Christus gründe in der Überlieferung der Wunder, die er getan hat, so sage ich: es ist eben nicht das Wunder, sondern es ist etwas ganz anderes – das sich *durch* dieses Wunder *hindurch* auch manifestiert –, auf das wir den Glauben zu stützen haben: nämlich die Selbst-Mitteilung der Dimension des Reiches, das nicht von dieser Welt ist. Und in dieser Mitteilung erscheint es nicht als ein abstrakter Glaubensartikel, sondern als eine Erfahrungsqualität, die in uns selbst gründet, die wir selbst *sind*. „Ihr seid meine Brüder. – Ihr müßt Mich in euch finden, dann werdet ihr euch selbst als Söhne Gottes erfahren". Diese Grundrealität, die uns im Christentum in dieser Weise anspricht, ist genau die, auf die man stößt, wenn

man hinhorcht auf das, was einem in Begegnungen mit östlichen Meistern widerfährt.

Wenn Sie mich zum Schluß fragen: Es muß doch etwas sein, das unsere Religiosität von der des Ostens unterscheidet, so sage ich: Ja, allerdings! Unsere abendländische Wirklichkeits-Vorstellung hat einen geschichtsbezogenen Charakter. Wir glauben an eine raumzeitliche Wirklichkeit, die sich in der Geschichte fortsetzt mit immer wieder neuen Anfängen, wo jemand kommt und sagt: „Mit mir fängt etwas Neues an – Moses, Christus, Mohammed. Keiner der großen Buddha's sagt: mit mir fängt etwas Neues an.

Ich bringe Ihnen nur etwas in Erinnerung, das nichts mit der Zeit zu tun hat, sondern das *in jeder Zeit* ist und jede Zeit ist *in ihm*. In der östlichen Tradition ist Wirklichkeit das, was durch das Zeitlich-Geschichtliche hindurchschimmert, aber auch in ihm verborgen wird als das Eigentliche, das nichts mit Geschichtlichkeit zu tun hat. Das Übergeschichtliche, Überraumzeitliche, das jenseits aller Dinge ist, aber in allen Dingen erscheint, ist etwas anderes als jene in Raum und Zeit begrenzte Form, die es annimmt in unserem fixierenden Bewußtsein.

Was von dorther gesehen nur so wird, weil wir es so fixieren, das ist für die abendländische Welt das eigentlich Wirkliche – Raum, Zeit, Identität, Kausalität. Das ist aber nur dann die Wirklichkeit, insofern wir in unserem Ich zentriert sind und leben. Wenn wir aber dieses Ich herausnehmen, sagt der Europäer, dann gibt es gar nichts mehr, denn das Ich ist die Voraussetzung, in bezug auf welche es überhaupt ein Hier und ein Dort – ein Oben und ein Unten gibt, ein Jetzt und ein Dann. Wenn man das herausnimmt, – ja, lächelt der Mensch des Ostens, dann haben Sie die Chance, das einzige zu erleben, das wirklich ist, das nichts zu tun hat mit Raum und Zeit. – Das ist doch eine reine Glaubensangelegenheit. – Ach, Sie Armer, sagt er, wenn das für Sie noch eine reine Glaubensangelegenheit ist, dann haben Sie eben (Christus würde sagen) noch nicht die Ohren zu hören.

Die andere Dimension – von uns her gesehen etwas, das man glauben kann oder nicht – ist dort die eigentliche Wirklichkeit, und der irdische Ursprung – so wie ich versucht habe, ihn in meinem Büchlein darzustellen – ist der

Augenblick, in dem der Mensch herausspringt aus dieser eigentlichen Dimension, indem er zum Ich wird. Das ist unser Schicksal, aber auch unsere menschliche Möglichkeit.

Gegenüber diesen Gegensätzen: raumzeitlich – überraumzeitlich; geschichtlich – über-geschichtlich; konkrete Gestalt – jenseits aller Form; Person – das Über-Persönliche – gegenüber diesen Gegensätzen steht eigentlich das Wesen des Christentums – Geist wird Fleisch – als das übergreifende, integrierende Prinzip, in dem nicht das Entweder-Oder die Lösung bringt, sondern in dem das Eine *im* Anderen ist. Darin liegt die Unterscheidung.

Unter diesem Gesichtspunkt ist auch folgendes zu sehen: wenn Sie in einem Ashram schauen, was dem Menschen versprochen wird, so ist es die Seligkeit im Erlöstwerden vom Ich, das überleben, verstehen und geborgen sein möchte, und von derjenigen Wirklichkeit, die sich diesem Ich gegenüber als gefährliche, absurde und grausame Welt erweist; das Freiwerden von dieser Wirklichkeit im Einswerden mit dem All-Einen, in einem Gefühl unendlichen Glückes und eines bergenden Lichtes. Dann ist man ganz in dem allumarmenden, liebenden Prinzip der großen Einheit, das ist das Ziel.

So denken viele, so hat auch das Christentum sich selbst oft verstanden – als Erlösung von allem Elend.

Und die Schöpfung? Darin ist, glaube ich, der große Unterschied zu sehen, daß für uns das Einswerden mit dem erlösenden Einen *nicht* das Letzte ist, sondern der *Durchgang*, in dem wir – frei werdend von dem kleinen Ich – uns gleichsam verwurzeln in der eigentlichen schöpferischen Tiefe des Lebens, um von dort herauskommend *Zeugen des Ganz Anderen* sein zu können in der durch unser Bewußtsein raumzeitlich bedingten Welt. Dann haben wir beides, so daß wir nicht enden im Eingehen in das All-Eine, sondern im Neu-werden – wenn Sie mich diesen christlichen Terminus gebrauchen lassen – *als Sohn*.

Die Sohnwerdung des Menschen ist ein mögliches Ergebnis seines Einswerdens und Untertauchens in der Großen Einheit, von der her er sich als Neugeborener dann erfahren und bewähren kann *in* der Welt.

In diesem Sinne ist vielleicht auch dieser Ausspruch des Thomas von Aquin zu verstehen: anima humana naturaliter christiana est. Sie ist von Natur her auf den Sohn hinge-

ordnet. Wir sind alle so gemacht, daß wir die Chance haben, den Auftrag zu erfüllen, daß wir – herausdrängend aus der notvollen Enge unseres kleinen Ichs, hindrängend in die Erlösung im Großen Einen – zu einer neuen Geburt als ein Sohn kommen und als homo faber höherer Ordnung *in der Welt* zeugen können von dem Ganz Anderen.

> Die Meditation, wie wir sie verstehen, ist eine Übung, in der all diese Momente, die ich Ihnen im einzelnen an Bildern von Indien angedeutet habe, ihren Platz haben. Dazu gehört auch dies: das Suchen der Leere, die, falsch verstanden vom Christentum, als etwas Buddhistisches verdrängt wird. Das Freiwerden von allen Dingen, das Eintauchen in den Grund hat keinen anderen Sinn, als jenes Ohr zu öffnen, das – indem es frei wird von all dem, was den inneren Sinn taub macht – uns hellhörig macht für diese überweltliche Dimension – *in allen Dingen*.

Die eigentlich christliche Meditation, ich wiederhole das noch einmal, wäre diejenige, in der wir in der Lage sind, allem *in Christo* zu begegnen, d. h. alles im Lichte Christi zu sehen.

> Meditation in diesem Sinne soll uns dahin bringen, das Eigentliche, das hinter der Oberfläche und in der Oberfläche der Dinge lebt, und die Welt draußen, die gegenständliche Welt so wahrzunehmen, daß wir in ihr das Über-Gegenständliche spüren und erfahren. Das kann uns in jener Leere aufgehen, zu der wir in der Meditation hinkommen, wenn wir fähig werden, alle Bilder, Gedanken, Gefühle, notvollen inneren Situationen allmählich fallen oder durchsichtig werden zu lassen.

Stirb und werde

Wer glaubt, Einüben der Meditation bestünde im Erlernen einer bestimmten Sitztechnik, womöglich mit gekreuzten Beinen, ist natürlich nicht auf dem richtigen Weg. Es handelt sich um die Einübung einer Grundeinstellung zum Leben überhaupt, die nicht nur während der Übung, sondern den ganzen Tag, nicht nur geistig, sondern – ich hätte beinahe gesagt, auch körperlich – weiter geübt werden soll.

Die Meditation als Sonderübung hat nur Sinn im Ganzen eines Lebens, das an etwas anderem orientiert ist als am guten Überleben, am gesicherten und lustvollen Leben. Es geht eigentlich bei der Übung, wie wir sie hier lernen wollen, um die Bewährung einer Wende in der Entwicklung der abendländischen Zivilisation, in der wir alle, sofern wir Träger der Zukunft sind, heute stehen.

Sie haben schon viele Male gehört und auch am eigenen Leibe erfahren, in welchem Ausmaße der Mensch des Westens in seiner inneren Menschlichkeit nicht mehr gemeint ist, sondern reduziert wird zu einem kleinen Teilchen in einem großen Getriebe, das durchrationalisiert, technisiert, sozialisiert ist. Er als einzelne individuelle Persönlichkeit hat dort nicht nur keinen Platz, sondern er stört geradezu. In den modernen Krankenhäusern beispielsweise läuft alles wie am Schnürchen – es stört eigentlich nur noch eines, das ist der Kranke, der noch persönliche Wünsche und Bedürfnisse hat. Und genau dies ist es, was in der heutigen Zeit kaum noch Platz hat. Der Mensch in seiner Innerlichkeit, der Mensch als Subjekt ist zum Nur-Subjektiven herabgewürdigt.

Nun sind wir in der großen Wende, daß der Mensch erkennt: so geht es nicht. In der Welt des Menschen, des lebenden, sich freuenden, hoffenden, wünschenden, leidenden und schließlich sterbenden Menschen geht es um das, was er *erfährt*, was er in sich erlebt. Da stehen wir heute in der Wiederentdeckung des Menschen als Subjekt, d. h. in seiner ganzen Menschlichkeit, in seiner menschlichen Erlebniswirklichkeit.

Das bedeutet sehr vieles. Das bedeutet die Wiederent-

deckung der Individualität, die nicht gleichzusetzen ist mit dem individualistischen Ich-Menschen. Unsere Zivilisation ist mann-männlich, und wir entdecken heute das Weibliche wieder, das Musische, Künstlerische als unabdingbar in der Ganzheit des Menschen, die eben nicht nur auf Leistung hin und auf das äußere Werk hin gezüchtet und erzogen werden darf. Es geht um den *ganzen Menschen*. Es gibt dann keine Trennung mehr von innerem Werk und äußerem Tun. Das innere Werk gewinnt Gestalt im äußeren Tun – das äußere Tun empfängt seinen Sinn vom inneren Werk. Das Wichtigste, was sich heute an die Oberfläche unseres Erlebens, Erkennens, Einsehens und Anerkennens heraufschafft, ist unsere tiefste Innerlichkeit, der tiefste Kern – was man das *Wesen* nennt: die Weise, in der ein größeres Leben in uns anwesend ist und in uns und durch uns lebendig werden möchte in der Welt.

Wir erkennen uns mehr und mehr in drei verschiedenen Aspekten unserer selbst. Einmal in der *Fassade*, in dem, was die Jungsche Psychologie die Persona nennt: das Bild, von dem wir wollen, daß die Welt es sehe und in dem wir uns im Spiegel der Welt auch selbst ernst nehmen, mit dem wir uns mehr oder weniger identifizieren.

Aber wir erkennen, daß das wirklich nur eine zwar nicht einfach zu verneinende Fassade, aber eben doch eine Fassade ist, hinter der etwas anderes steckt. Der Mensch *ist* tatsächlich nicht so. Der Mensch hat hinter dieser Fassade ein ungelebtes Leben, das Ganze seines Unbewußten, seines Verdrängten, seines nicht Zugelassenen – die nicht zurückgegebenen Ohrfeigen, die die Welt uns versetzt hat; oder die nicht angenommenen Anerkennungen – ich möchte das wohl glauben, aber ich trau mich nicht. Viele Menschen sehen sich nicht so, wie die Welt sie sieht, weder im Positiven noch im Negativen. Das ist der *Schatten*, das Insgesamt des nicht gelebten Lebens hinter der Fassade. Der Mensch ist zugleich sein dunkler oder auch heller Bruder, der sich selbst aburteilt oder anerkennt, seine dunkle oder helle Schwester, der Wolf oder die Hexe oder wie immer Sie das nennen wollen.

Diesen Wolf, diese Hexe muß man einmal erkennen, man muß sie sich zugestehen, muß diesen Schatten annehmen, ihn erkennen als ein Potential von Kräften, die einfach in den falschen Kanälen sind und darauf lauern herauszu-

kommen, die jede Gelegenheit ergreifen, aus dem kleinsten Löchlein als ein gelber Dampf zu entweichen – mit Superlativen, wo sie nicht nötig sind, mit Aggressionen, wo allenfalls kühle Abwehr am Platze wäre.

Dieser Schatten ist eine Seite des tatsächlichen Menschen, aber er ist auch nicht der Eigentliche, der ist noch dahinter: der *Mensch in seinem eigentlichen Wesen*, in der Weise, wie er von Gott her geschaffen ist. In jedem ist ein Bild des, der er werden will und sich unter den Bedingungen der Welt erhalten und bewähren soll – das ist gemeint. Aber es ist eben nicht nur ein Bild, sondern es ist ein Weg, ein In-Weg. Es ist die Weise, wie wir heranwachsen, heranreifen sollten zu einem Menschen, der von dem, was er im Grunde ist, auch in dieser Welt der Bedingtheiten zeugen kann. Wir sind also immer zweierlei, wir sind die von der Welt her Bedingten, uns mit den Bedingungen dieser Welt herumschlagenden Menschen, und wir sind zugleich etwas Unbedingtes, das sich unter allen Bedingungen dieser Welt manifestieren möchte.

> Um dieses Unbedingte und den Weg, der diesem Unbedingten die Möglichkeit gibt, sich zu manifestieren, geht es in aller geistlichen Übung. So ist der Sinn der Arbeit, die wir machen, wenn wir Meditation zu üben versuchen, uns ein Mittel zu erarbeiten, mit dem wir die Bedingungen schaffen, unter denen dieses Ganz Andere in uns, das eigentliche Wesen, hervorkommen kann in uns, *als wir selbst*, und durch uns selbst hindurch in der Welt wirkt in der Weise, wie wir leben, handeln, erkennen, gestalten und lieben.

Der Sinn der Meditation ist die Durchlässigkeit zu diesem eigentlich Tiefsten in uns. Die Übung kann sich aber nicht auf das beschränken, was diesem Wesen die Möglichkeit gibt, in unser Innesein zu treten, sondern muß ihm auch die Möglichkeit schaffen, in unserem Verhalten dann in der Welt sich zu bewähren.

> So ist von vornherein alles, was wir hier tun, als praktische Übung gedacht, die sich über das Üben im engeren Sinne hinaus den Tag über fortsetzen soll. Denn wenn nicht der ganze Tag zur

Übung wird, hat die Übung am Morgen keinen Sinn. Aber wir werden in der richtigen Weise nur dann den ganzen Tag in der Haltung des Übenden bleiben, wenn wir auch die Übung am Morgen leisten.

Für manche von Ihnen, die heute zum ersten Mal hier sind, mag es so scheinen, als wenn hier von einer Wirklichkeit die Rede sei, um die sich bisher doch, wenn überhaupt, die Religion bzw. die Kirche gekümmert hat.

Viele Menschen leiden jedoch darunter, daß sie zur Kirche und der hergebrachten Religion nicht mehr in lebendiger Beziehung stehen können, aber trotzdem die Sehnsucht nach einer übergreifenden Wirklichkeit haben, die nicht auf einen überlieferten Glauben gebaut ist, sondern aus einer Erfahrung kommt. Um diese Erfahrung geht es. Es geht um ein Erfahrungswissen als Grundlage dessen, was wir hier tun, aber Erfahrungswissen in einem neuen Sinn.

Für die Naturwissenschaften ist Erfahrungswissenschaft die Wissenschaft, die die Erfahrung des Menschen *aus*schaltet, nicht einschaltet, sie ersetzt die Erfahrung des Menschen durch die photographische Platte oder das Reagenzglas. Jetzt geht es darum – und das ist etwas besonderes –, der Erfahrung des Menschen, des erlebenden, leidenden, liebenden, suchenden Menschen wieder den Rang und die Bedeutung zurückzugeben, die sie haben muß, die sie in unserem Leben ganz selbstverständlich hat, die aber gegenüber den Tatsachen, die sind und sein sollen, abgewertet wird als ›nur subjektiv‹. Heute geht es um ganz bestimmte Erfahrungen – um die Seins-Fühlungen, Seins-Erfahrungen, in denen das Ganz Andere gespürt wird.

Ich will heute in diesem Zusammenhang ein besonderes Thema herausgreifen. Es gibt immer gewisse Grundwahrheiten, Grundweisheiten, die unser ganzes Leben in Sprichwörtern, geflügelten Worten begleiten und die gerade deshalb nicht mehr in der ihnen gebührenden Bedeutsamkeit beachtet werden. Dazu gehört die Grundwahrheit, die *Goethe* einmal so ausgedrückt hat: „Und solang' du das nicht hast, dieses: Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde."

Es geht um dieses *Stirb und Werde*. Wir müssen die Wirklichkeits-Sicht, die den Menschen sich abkehren läßt von seiner eigentlichen Wirklichkeit, lassen und auch denjenigen sterben lassen, der mit dieser Sicht einer objektiven Wirklichkeit, an der er ein Leben lang baut, identifiziert ist. Die Wirklichkeit des Menschen ist kein statisches Faktum, sondern ein unaufhörliches Werden zur Auszeugung eingeborener Anlagen und deren Bewährung in der Begegnung mit der Welt. Das ist die Voraussetzung, sich hinzuentwickeln zu einem Leben aus einem ganz anderen Grund um eines ganz anderen Sinnes willen.

Wenn wir uns fragen: Was steht der Entdeckung dieses anderen Sinnes im Wege? dann ist es der Mensch, der sich in dieser objektiven Wirklichkeit festsetzt, der an nichts anderes denkt als an die Schaffung und Festigung der objektiven Bedingungen, unter denen er selbst ein gleichsam unabhängig von seinem Erleben Lebender sein und bleiben kann. Für den ist das Sterben etwas nur Negatives. Hier kommt die Thematik des Todes als des Widersachers des Lebens herein. Wenn das Wort Tod fällt, dann gehen die Lichter aus, dann sehen wir schwarz, nur schwarz – Trauer, Verlassenheit, Angst – der Tod. Wer den Tod nur so sieht, der ist offensichtlich ganz und gar mit demjenigen in uns identifiziert, der um jeden Preis in diesem Leben bleiben will. Für den ist der Tod der Schrecken. Aber nicht bleiben wollen – ist das nicht ein Widerspruch zum Leben?

Es heißt: der Tod ist der Sünde Sold. Das meint nicht, weil du gesündigt hast, mußt du sterben; sondern weil du dich abgesondert hast aus der Ganzheit des großen Lebens, zu dem das Eingehen ebenso gehört wie das Aufgehen, ist das Faktum des Eingehens ein Schrecken.

Muß es dabei bleiben? Wir wissen alle, man spricht von Christus als von dem zweiten Adam, von jenem, der diese Sicht – der Tod ist das Ende – überschreitet zu einer Sicht hin, in der das, was auf der einen Seite das Ende ist, auch ein Anfang ist, daß Sterben zugleich ein Übergang zu neuem Leben ist, daß zum Tod – christlich, aber nicht nur christlich gesprochen – die Auferstehung gehört.

Meine lieben Freunde, wir müssen uns einmal darauf besinnen, was Tod und Sterben während unseres Lebens bedeuten. Es hat noch niemand uns endgültig etwas dar-

über sagen können, was nach dem Tode ist. Aber es gibt eine Möglichkeit, den Tod, auch den physischen Tod, doch in einer Weise gegenwärtig zu haben, daß er plötzlich durchsichtig wird auf ein Leben ganz anderer Art. Es gibt die Erfahrung eines Überganges, einer Verwandlung, in der der Tod zu einer Schwelle wird und nicht einfach das Ende ist. Aller Fortschritt setzt das Ende des Gewordenen voraus. Das gilt auch für das Reifen des Menschen. Ich glaube, es ist wichtig, auf dem Wege der Übung gerade diesen Gesichtspunkt einmal ins Auge zu fassen. Denn wenn geistliche Übung – in allen Religionen – echt ist, so löst sie eine dauernde Verwandlung des Menschen aus: von einer bestimmten Weise, Mensch zu sein – identifiziert mit seinem Ich – hin zu einer anderen Weise, Mensch zu sein, in der sich alle Akzente verändern, alle Werte sich umkehren, die Grundphänomene des Lebens und Leidens, des Sich-Freuens und Fürchtens andere sind. Es steht sozusagen das größere LEBEN, dessen wir schon in diesem Leben fähig sind, paradox auf dem Leben, das wir für gewöhnlich leben. Es wird das größere LEBEN sichtbar im Aufgehen und Eingehen des kleinen Lebens.

Es geht hier um eine Grunderkenntnis, die unsere Übungspraxis zutiefst erst motiviert. Wir müssen davon ausgehen, daß wir alle dazu bestimmt sind, ganz bestimmte Stufen unserer Entwicklung zu durchlaufen. Wir sind zu etwas gerufen, zu etwas gedrängt und eingeladen, es ist uns etwas aufgetragen und verheißen, das nur im Zuge einer Stufenfolge entwickelt und erreicht werden kann.

Am Anfang steht der natürliche Mensch, der eine Freude hat – oder glaubt haben zu können und haben zu sollen – an diesem natürlichen Leben in Raum und Zeit, in dem es um das Gewinnen einer Position im Leben geht, die uns die sinnenhafte Lust am Leben garantiert und uns absichert gegen Tod und Krankheit.

Das ist das natürlichste von der Welt, und eine Religion, die das als Unrecht bezeichnet, als eine Fehleinstellung, die man fallen lassen sollte, geht vorbei an der Wirklichkeit, in der der Mensch tagtäglich lebt. Auf dieses natürliche Wünschen und Hoffen hin ist der physische Tod der Widersacher schlechthin.

Der Mensch ist aber nicht nur dieses ursprüngliche Ich, das nichts anderes will als ungestört leben, sondern er ist

auch der Mensch, der fähig ist zu dienen und dessen Freuden zusammenhängen mit einer Beziehung zu den Werten des Schönen, Wahren und Guten, durch die das Leben erst eigentlich einen tieferen Sinn bekommt. So tritt zu dem Bedürfnis nach Sicherheit die Sehnsucht nach einem Leben, das Sinn hat, und nicht nur Sinn für sich allein, sondern im Gefüge einer Gemeinschaft. Der Mensch auf dieser Stufe lebt nicht nur für sich und seine Sicherheit, sondern hat seine Freude am Leben als Schauplatz des Schönen, Wahren und Guten, das um seiner selbst willen eine Berechtigung hat.

Sinnvoll leben heißt zugleich in einer Weise leben, die der eigenen Art zu sein, der eigenen Gestalt entspricht. So gehört zu unser aller Leben nicht nur der Wunsch, überhaupt zu leben, sondern als ein bestimmter Mensch leben zu dürfen in einer bestimmten Gestalt, die Sinn hat in dem Maße, als sie unserer individuellen Anlage entspricht.

Sinnlos ist das Leben eines Menschen, der an einen Platz gestellt ist, der seinem individuellen Wesen widerspricht. Und letztlich kann der Mensch auch nicht alleine leben, er möchte in Gemeinschaft leben.

Das Leben als gesunder Mensch leben zu können, sinnvoll leben zu können und in Gemeinschaft leben zu können: das sind die drei Urantriebe, die uns ganz selbstverständlich bewegen. Ihnen entsprechen diese drei Grundnöte: die Angst vor einer Vernichtung, die Verzweiflung am Absurden und die Trostlosigkeit in der Einsamkeit. Immer wieder muß ich diese drei Nöte nennen, denn sie sind die Wurzel unserer meisten Ängste.

Und nun stehen wir vor der Tatsache, daß just diese drei Nöte auf einen Gipfelpunkt kommen und in besonderer Schärfe erlebt werden, wenn der physische Tod sich nähert. Hier ist wirklich die Angst vor der Vernichtung da – aber nicht nur diese. Je näher der Tod an einen Menschen herankommt, um so mehr stellt er sich die Frage nach dem Sinn des Todes und damit des ganzen Lebens. Wenn das ganze Leben ein Leben zum Tode ist, was soll das?

Der Mensch wird plötzlich gepackt von dieser Frage nach dem Sinn angesichts des Todes. Wenn eines gewiß ist, dann ist es dies, daß in der Nähe des Todes der Mensch einsam wird; nicht nur, weil er als alter Mensch vielleicht keine Freunde mehr hat, wenn alles weggestor-

ben ist, mit dem er verbunden war, sondern *jeder stirbt nur seinen Tod*. In dieser Einsamkeit droht ihm genau das, wovor viele Menschen sich ihr ganzes Leben lang fürchten – ganz allein zu sein.

Seinen Tod alleine zu sterben – das wird dem Menschen heute schwer gemacht. Wir wissen ja, in welchem Ausmaße die Medizin heute in einem meiner Ansicht nach falschen Verständnis des Hippokrates-Eides um jeden Preis Leben erhält und verlängert, auch wenn kein menschliches Leben mehr möglich ist beim Sterbenden. Das ist ein großes Problem, das schwerlich generell zu lösen ist. Aber es ist legitim, die Frage zu stellen, ob das dann das Rechte ist, wenn es darum geht, den Menschen gerade in seiner letzten Stunde das tun zu lassen, worauf es jetzt ankommt, nämlich wirklich loszulassen aus Freiheit und einzuwilligen in einen Übergang.

Angesichts des Todes, gerade weil wir ihm allein begegnen, müßten wir uns dessen bewußt werden, daß dort, wo wir *im* Leben die Chance – oder sagen wir einmal die Gnade – haben, durch eine der drei Grundnöte wirklich ganz durchzugehen, daß es uns dann widerfahren kann, in diesem Tod ein anderes Leben zu erfahren. Wenn wir die Vernichtung annehmen und als das normale Ich, das nur an das Überleben denken will, bereit sind zu sterben, dann ist die Chance gegeben, daß wir mit dieser Erfahrung auf noch eine andere Stufe des Menschseins herüberkommen. Diese Stufe überschreitet den natürlichen Ich-Menschen, aber auch den geistigen Menschen, zu dem als normaler Persönlichkeit auch das ich-lose Dienen gehört. Auch die natürliche Persönlichkeit kann und muß ihrerseits noch einmal überschritten werden, wenn es darum geht, nicht nur der Welt in ihrer Wertfülle, sondern jenem *Ganz Anderen* die Ehre zu geben, das als die Weise in uns lebt, in der überweltliches Leben in uns anwesend ist. Wo das gelingt, wo wir da hinkommen, wo wir dorthin durchstoßen, können wir erfahren, daß Sterben einen Übergang bedeutet zu einem anderen Leben.

Das können wir erfahren. Darin liegt überhaupt die Voraussetzung dafür, daß wir so etwas wie eine geistliche Übung ernstnehmen können. Was soll sie sonst?

Wenn wir das Stille-Sitzen nur verstehen wie das Autogene Training, das uns entspannt, dann sind wir noch

ganz auf der pragmatischen Seite dieses natürlichen Lebens. Wenn wir aber in die Übung hineingehen mit dem Wissen: es gibt die andere Seite, es gibt das Reifen auf dem inneren Weg, dann werden wir erleben können, daß dieses Reifen ein Wachsen ist, ein Werden, ein dauerndes Sich-Verwandeln im Wechsel von Stirb und Werde. Das muß ins Bewußtsein gehoben werden. Der verwandelte Mensch ist angeschlossen an die andere Dimension. Sein Reifen trägt Frucht in der Einswerdung mit seinem Wesen.

> Darum geht es in der geistlichen Übung. Da gibt es ganz bestimmte Weisungen in Richtung auf die Möglichkeit, ganz anders zu leben, als wir gewöhnlich leben, etwas ganz anderes in den Vordergrund zu stellen. Das bedeutet nie, daß wir die Pflichten, Möglichkeiten, Chancen und Freuden, die uns die Welt bietet, etwa aufgeben müßten. Es handelt sich nicht darum, daß wir etwas aufzugeben hätten, sondern um das, was im Mittelpunkt stehen sollte. Da geht es darum, diesem Ganz Anderen entgegen zu kommen, sich aufzuschließen und in der Übung alles zu tun, was die Widerstände wegnimmt, die dem im Wege stehen, und alles zu tun, was die Bedingungen schafft, unter denen das Ganz Andere in uns sprechen kann. Das ist auch der Sinn des Za-Zen.

Immer wieder diese Frage: Was steht dem Ganz Anderen im Wege? Immer wieder müssen wir lernen, den Gegensatz zu überwinden zwischen der in uns allen vorhandenen Sicht des Lebens, die im Leben in dieser Welt einen dauernden Halt, einen dauernden Sinn, eine dauernde Gemeinschaft sucht, und dem ahnenden Innesein einer Wirklichkeit, in der es immer wieder um das Wachsen von Stufe zu Stufe geht, in immer neuer Überwindung dessen, was geworden ist. Immer wieder müssen wir lernen, daß das Werden das Eingehen des Gewordenen, das Stirb, zur Voraussetzung hat, damit das Ungewordene in uns aufgehen kann. Wir müssen es lernen, nicht immer nur an das zu denken, was wir aufgeben müssen, sondern an das, was wir zulassen dürfen. Wenn wir Erscheinungsformen des Schattens verneinen, dann müssen wir daran denken, daß wir nicht nur das Negative vermeiden wollen, sondern

dem Positiven, das durch das Negative verstellt ist, Raum geben wollen. Auch die Psychologie unserer Tage spricht zu selten davon, was uns *erwartet*, wenn wir etwas loslassen, das unserem Wesen im Wege steht.

Wenn wir aus einem Zimmer heraus wollen, müssen wir nicht nur aus diesem Zimmer heraustreten, sondern bereit sein, in einen anderen Raum hineinzugehen. Die Übung kann uns so vieles dazu geben, daß wir in der richtigen Weise das Leben sehen, das uns umgibt, und durch das hindurch, was es uns als ein gewordenes Etwas darbietet, das zu sehen vermögen, was *werden* möchte, wozu aber dieses Gewordene eingehen muß.

Wenn Sie einen Menschen richtig sehen, sollten Sie ihn immer in dieser Zweiheit sehen: als den, der sich Ihnen so präsentiert; aber in seinem Auge werden Sie, wenn Sie selber wach sind oder selber vom Wesen her da sind, immer denjenigen sehen können, der er eigentlich sein möchte, aber vielleicht nicht sein kann. Wie selten begegnen wir einem Menschen, der einfach der sein kann, der er im Grunde ist.

Wir begegnen gelegentlich Menschen, die durchanalysiert sind; da ist ihnen die Fassade heruntergefallen. Das ist noch nicht das Gemeinte! Der Freudianismus hält sich im wesentlichen an das biographisch noch Faßbare. Aber einzugehen auf das, was nichts mehr zu tun hat mit Raum und Zeit, das Ewigkeitliche ernst zu nehmen, das im Menschen zu entwickeln, das ist nicht mehr Sache des Freudianers. Darauf hat C.G. Jung als erster hingewiesen.

Heute kommt beispielsweise in der Gestaltpsychologie von Perls in einer neuen Weise die psychologische Arbeit in Formen des Herausschreiens hinzu, in denen der innere Mensch sich befreien soll. Das sind neue und wichtige Ergänzungen zu unserer bisherigen Arbeit. Man muß aber letzten Endes den Maßstab anlegen: Wer wird da eigentlich befreit? *Welche Fassaden, welche Hüllen läßt der Mensch da fallen*, und wenn es *nur* das ist, daß er diese Hüllen fallen läßt, war er dann nicht angezogen richtiger, dem Leben sogar näher?

Hier tauchen Fragen auf! So ist es oft ein Problem, wie der Therapeut sich im einzelnen dessen annimmt, in dem das aufgebrochen ist. Eine andere Frage ist, wie weit bei demjenigen, der diese Therapien leitet ebenso wie bei den

Teilnehmern über die sehr wichtige Gelegenheit hinaus, einmal wirklich die Fassade fallen zu lassen, noch die Begegnung mit dem Wesen ermöglicht wird.

Ich würde dazu raten, einmal eine solche Selbsterfahrungsgruppe mitzumachen. Aber darüber hinaus ist uns heute etwas anderes aufgegeben, nämlich die Begegnung mit unserem Wesen, und da stehen wir wirklich noch ganz am Anfang. Da hilft uns eher eine Übung, die uns mehr und mehr in die Stille hineinfühlen läßt, in das Innerste, das wir sind, um dann plötzlich eine Skala völlig anderer Gefühle zu erleben. Damit ist, auch bei den Übungen, erst der erste Schritt getan, ohne den aber der zweite, nämlich die Verwandlung, nicht möglich ist.

> Wir erleben, wenn wir üben, lange üben, Jahre üben, immer häufiger vielleicht, daß man in der Übung der Meditation keine Verwandlungserlebnisse erwarten soll. Kein Satori, keine Erleuchtung. Das kommt sehr selten während der Übung. Aber im Fortschreiten in der Übung kommt doch öfter und öfter der Augenblick, in dem wir in besonderer Weise still werden, eine Weise, in der einmal etwas ganz Dichtes da ist, etwas ganz Warmes, wo das Wort licht und warm und stark einen anderen Charakter hat als gewöhnlich. Dann kommt es darauf an, daß wir in dem Maße, als wir richtig in unser Bekken hineinkommen, als wir richtig in die Atembewegung hineinkommen, wirklich erfahren, daß unser Beckenraum der Verbindungsraum ist zwischen uns und den kosmischen Mächten. Dann können wir uns erleben wie die Schaumkrone einer Welle im Meer oder wie das Blatt am Baum, und das Meer, der Baum ist plötzlich in uns lebendig.

Das sind momentane Erlebnisse, aber diese Erlebnisse laden uns ein, mehr und mehr so zu werden, daß dieser Kontakt nicht nur augenblicksweise entsteht, sondern in uns bleibt. Hier ist eine Verwandlung unserer gesamten Weise dazusein gemeint.

Der Übergang vom Erleben zum Sein vollzieht sich über die Gebärde, über das Verhalten, den Rhythmus,

den Schwerpunkt, die Stimme; er geht über alles, was überhaupt Ausdrucks-Bewegung ist. Er geht über den Leib, der nicht der Körper ist, den wir haben, sondern jene Einheit von Gebärden, in denen wir uns ausdrücken, darstellen, verfehlen oder finden – also der Leib ist, der wir sind.

Wir lernen in diesen Übungen, unseren Leib in einer ganz bestimmten Weise zu spüren: nicht als etwas, das wir haben, das wir trainieren, behandeln, anschauen können wie einen Apparat, sondern als denjenigen, der wir *sind* in dieser Welt der Sichtbarkeit als eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Das kann man nicht trennen, sondern es ist immer der ganze leibhaftige Mensch, und als solcher dürfen wir uns auch fühlen. Den müssen wir ernst nehmen. Wir müssen die Identifikation mit einer Weise, im Leibe dazusein, in der Sichtbarkeit dazusein, aufgeben – einer Weise, in der wir nichts kennen als das Sich-Halten und sein Gegenteil, das Sich-Gehenlassen, ohne Schwerpunkt. Das ist Mangel an Haltung.

Wenn wir diese Formel vom *Stirb und Werde* richtig verstehen wollen, geht es in jedem Augenblick um eine fortwährende Verwandlung von Haltung zu Haltung. Welche Weise dazusein ist die, welche sterben muß, damit das große LEBEN, der große Heiler uns zu neuem Werden führen kann?

Wir widersetzen uns dem Wirken der Gesetzlichkeit von Stirb und Werde in dreierlei Widerständen: Das eine ist der Krampf des Sich-halten-Wollens, die das Ich schützende Abwehrhaltung, der *Mangel an Vertrauen* in die heilenden Kräfte des immer verwandelnden Lebens. Wenn der Mensch in krampfhafter Weise um das Überleben besorgt ist, kann er nicht heil sein.

Das zweite ist der *Mangel an Form*. Wir verkrampfen uns nicht, aber wir lassen uns gehen. Das Leben, das große LEBEN, das Wesen, das Wort, das in uns am Werk ist und ohne das nichts ist, durch das alles gemacht ist, meint immer auch die mögliche Gestalt – nicht nur überhaupt Leben, sondern die Gestaltwerdung. Dem müssen wir entsprechen in einer bestimmten Grundhaltung, die dem eigentlichen Wesen gemäß ist als der Leib, der man ist. Es ist immer eine Haltung, in der weder das Ich festgehalten wird noch im Widerspruch dazu alles zusammenfällt. Es ist

eine Form gemeint, in der der Mensch nicht mehr vom Ich besetzt ist, sondern offen und frei für das dauernde Werden seiner selbst als einer bestimmten Lebens-Gestalt. Die Form, die wir suchen, ist dann nicht eine statische Form, sondern ist eine *Formel der Verwandlung*.

Der Mensch ist in der richtigen Form, wenn sich in ihm nichts mehr eisern hält, wenn er von Kopf bis Fuß in der Verwandlung ist. Dann ist alles auch still. Wo immer unser Körper Laut gibt – weh tut –, ist eine Verwandlungsbewegung zum Stillstand gekommen. Irgendeine der Zirkulationen funktioniert nicht, die Verwandlungsbewegung steht fest.

> Es geht also in der Übung darum, eine Formel der Existenz zu finden, die die Verwandlung von einem zum anderen Moment garantiert und uns vor allem davor bewahrt, stehen zu bleiben. Das sind klare Weisungen, die hier so einfach gesagt werden, deren praktisches Einüben aber einen Sinn bei einer geistlichen Übung wie der Meditation darstellt.

Die dritte Weise, in der wir uns dem Leben widersetzen, ist die *Abkehr*. „Ich will nichts mehr wissen, ich habe das Leben satt, ich mag nicht mehr!" Und schon hat man sich in die Isolierung begeben. Dann kann der große Heiler auch nicht mehr wirken. Denn es gehört immer wieder dieses Fühlen-Können her, wie das Große Ganze doch liebend auf nichts anderes gestellt ist, als uns wieder hereinzuholen, herauszuholen aus einer Verfassung unseres Menschseins, in der wir nichts mehr verstehen und deshalb nichts mehr mögen. Wenn wir eine kleine Wunde haben, irgendwo, dann ist das Ganze unseres Leibes wie der liebe Gott; er merkt sofort alles und setzt das Ganze in Bewegung, um diese eine Stelle zu heilen, den Fremdkörper herauszutreiben und das Heilsein wieder herzustellen. So sind wir alle eingebettet in ein großes Ganzes, das heilend wirken will, wo uns etwas fehlt. Heil-Sein heißt: das ständige Wachstum als fortschreitende Verwandlung zu sich selbst zulassen.

Das kann man anfangen zu fühlen, wenn man in der Übung langsam seinen Leib zu jener Transparenz entwikkelt, in der man sich erlebt wie einen Wurmfortsatz eines

großen kosmischen Leibes. Das ist keine Mär, sondern erfahrbare Wirklichkeit. Dann entwickelt sich eine Kraft, die anders ist als die Willenskraft. Es ist ein Lebensgefühl da, das sich grundlegend unterscheidet von diesem sich in sich abschließenden Gefühl des Menschen, der sich in die innere Einsamkeit zurückzieht, also nicht mehr teil hat an einem wirklichen Leben.

> Wenn unsere Übung – wenn nur eine einzelne Meditation richtig gelingt, dann kommen wir so aus ihr heraus: etwas näher dem Menschen, in dem dieses Wesen schon aufgestiegen ist – also etwas mehr in einer Kraft, die nicht von dieser Welt ist und etwas anderes als unsere Willenskraft ist; etwas mehr in Form, die nicht die Form ist, in der wir uns in einer bestimmten Gestalt festlegen, sondern als Form die Formel ist, in der wir uns dauernd verwandelnd unserem Wesen gemäß darleben; und etwas mehr in Kontakt, d.h. in einer Haltung der Liebe als Zustand, der nicht Liebe zu etwas, zu jemandem ist, sondern eine Verfassung des Gemüts, in der wir in unserer besonderen Weise dazusein Zeugnis ablegen von der alles durchdringenden großen Einheit.

Und nun lassen Sie mich noch ein Letztes sagen, wenn vom Stirb und Werde die Rede ist.

In welcher Weise begegnet denn bisher der Helfende dem Menschen, der sich in einer der drei Grundnöte befindet oder gar sich dem Tod nähert? Der Umgang mit Sterbenden ist gewissermaßen ein Vorbild für die Weise, wie wir mit jedem anderen und zu allererst mit uns selbst umgehen sollten.

Heute sind es vor allem die Ärzte, die sterbende Menschen zu begleiten haben. Was kann der Arzt dem Sterbenden geben? Medizinisch gesehen ist der Tod der Exitus. Jeder Arzt muß den anderen Menschen zunächst als Fall sehen, den er wissenschaftlich erkennt, der Wissenschaft gemäß behandelt mit dem Ziel, nicht nur das Symptom, sondern die Krankheit zu heilen und den Tod zu bekämpfen.

Die zweite Ebene, von der der Arzt – so wie jeder von

uns im Verhältnis von Mensch zu Mensch – ausgeht, ist die der konkret helfenden Mitmenschlichkeit. Der Patient wünscht sich, daß der Arzt ihn auch als Menschen sieht, sein Leiden nicht nur in den Symptomen ernst nimmt, sondern auch Verständnis hat für seine gesamte, jetzt durch Krankheit und Tod bestimmte Situation und die Ängste, die daraus entstehen. Und doch weiß jeder von uns, daß man niemandes Schicksal auf die eigene Schulter nehmen kann.

Und da gibt es etwas drittes: den Fall zu sehen, aber nicht nur den Fall; mitmenschlich vorhanden zu sein – sonst hat der Patient kein Vertrauen –, aber nicht nur das; es gibt das dritte in unserem Verhältnis zueinander, es gibt das Verhältnis der Brüder und Schwestern im Sein.

Es gibt noch eine Weise, den Patienten – den Mitmenschen – ganz anders zu sehen, nämlich als einen Menschen, der *in* seiner Not, *in* seiner Krankheit, ja *in* seinem Sterben eine Chance hat zu einem neuen Werden. Es gibt den Arzt, der durch die Krankheit, durch die Verhinderung des natürlichen Lebens hindurch die Chance sieht und wahrzunehmen weiß, dem *Leben* zu helfen, das mehr ist als nur das natürliche Leben, das gefährdet ist und sich dem Ende nähert. Und das ist in keiner Weise von der Zeit abhängig, die ein Arzt für seine Patienten hat – abgesehen davon, daß fast jeder Arzt für Patienten, die er kennt, auch Zeit hat, wenn es ans Sterben geht. Aber da ist die Möglichkeit, etwas hinzustrahlen zu dem anderen Menschen, das ihm durch sein Elend, durch seine Krankheit hindurch mehr gibt als das Mitleiden. Mitleiden und Trost, die gar zu oft an einem Krankenbett stehen, wo es ums Sterben geht, sind keine guten Helfer. Der Trost kann falsch sein, denn er hält den Menschen fest in der Situation, in der er ist, anstatt den Weg zu ebnen in eine Verwandlung, der jetzt zu gehen ist.

Es geht, wenn es ums Sterben geht, um die Wahrheit – um die Wahrheit des Lebens. Die Wahrheit des Lebens ist immer nur dort gewahrt, wo wir in der Verwandlung bleiben; sie ist immer nur dort gewahrt, wo dieses kleine Leben mit seinem Tod nur ein Vorläufer ist für ein größeres Leben, das jenseits ist von Leben und Tod. Dieses Leben in sich zu spüren ist die Voraussetzung für ein Weiterkom-

men auf dem Weg – aber letzten Endes auch die Voraussetzung für die rechte Mitmenschlichkeit.

Die Mitmenschlichkeit des natürlichen Menschen bezieht sich ganz natürlich auf die drei Nöte des Lebens: *die Unsicherheit, die Sinnlosigkeit* und *die Einsamkeit*. Man hilft mitmenschlich dem anderen, wenn man ihm hilft, sich gesichert zu fühlen, an einem sinnvollen Platz seines Lebens zu stehen und in der Gemeinschaft sein zu können.

Aber wir wissen, das alles hat seine Grenzen, und das sehen wir besonders deutlich im Zusammenhang mit Tod und Sterben. Denn hier können wir auf diese natürliche mitmenschliche Weise nicht mehr helfen. Dann hilft nur noch Mitmenschlichkeit in einem tieferen Sinne, nämlich in dem Sinne, daß wir den Leidenden oder Sterbenden als den möglichen Bruder im Sein sehen, also ihn auf der anderen Ebene sehen, wo das Sterben eine Form der Verwandlung bedeutet – eine Ebene, auf der wir auf seine Not hin nicht mehr mit Mitleid reagieren.

Wir dürfen nicht vergessen, daß der Mensch einwilligt in die Ausdrucksgebärde eines jeglichen Gefühls. Wenn er weint und wir weinen mit ihm, setzt er auf seine Trauer noch einmal das Ja zur Trauer. In der Trauer über sein Lebensende, über diese Trauer hinaus, muß er noch einmal den Verwandlungsschritt wagen, und den soll man ihm nicht nehmen, indem man ihn in der Trauer bestätigt, ihn in der Trauer festhält. Da gibt es den Schnitt, das Schwert, von dem Christus spricht: nicht den Frieden bringen, sondern das Schwert. Das ist hier gemeint: abzuschneiden, was den Menschen hier noch bindet an seine Weise, am Leben zu hängen, an dem zu hängen, der er bisher geworden ist, und ihn zu etwas völlig anderem hin zu öffnen. In diesem scheinbar harten Bestehen auf einer anderen Dimension, die in jeder Krankheit als Chance sich meldet, tritt etwas anderes ins Innesein als das, was man im Auge hat, wenn man möglichst schnell wieder an die Leistungskraft angeschlossen werden will.

So glaube ich, daß gerade der rechte Umgang mit Sterbenden, der dem anderen durch die Weise, wie man mit ihm ist, etwas völlig anderes aufschließen kann, zugleich eine Lehrstätte ist für den rechten Umgang mit Lebenden, die, richtig verstanden, immer Sterbende sind zu einem anderen Leben hin.

Ich erinnere mich an eine Sterbende, die ich seit vielen Jahren schon kannte. Sie hatte allmählich gelernt, ihr Sterben nicht nur als traurig anzusehen, sondern auch als Übergang zu etwas anderem. Und das Andere, zu dem sie überzugehen hatte, trat hervor. Noch 14 Tage vor ihrem Tod sagte sie mir: „Ich habe nie gewußt, daß das Leben so herrlich sein kann. Ich sehe in allem, was um mich herum ist, noch etwas viel Tieferes. Das leuchtet ja alles! Sehen Sie, wie das leuchtet?" – Zu den schönsten Stunden der Heiterkeit im höchsten Sinn des Wortes gehören die Stunden mit dieser Frau. Sie war wirklich hingebildet zu jener Gestalt, die durchlässig war für das Ganz Andere in ihr selbst und zu allem hin, was sie umgab. Da war das andere Leben schon im Raum, ganz greifbar. Es geht wirklich um das Sich-Hinleben, Hinverwandeln, Hinspüren zur unmittelbaren Fühlung zu dieser anderen Dimension, die in jedem Augenblick da ist.

Der Ton aus dem Sein klingt immerzu. Die Frage ist nur, in welchem Maße wir als Instrument so gestimmt sind, daß er in uns und um uns herum dann widertönt.

Übung ist also im Grunde genommen, recht verstanden eine Erziehung zum Sterben. Und Sterben ist recht verstanden ein Übergang zu dem LEBEN, das jenseits ist des Lebens und Todes des natürlichen Menschen, dem, sofern er der natürliche Mensch ist, natürlich der physische Tod der Widersacher ist.

Wir können uns aber nicht nur übend erziehen zum rechten Sterben, um in der rechten Weise da zu sein, wenn es um den physischen Tod geht. Wichtiger noch ist es, uns zu erziehen, daß wir über das dauernde Loslassen-Können, das dauernde Hergeben-Können nicht nur sagen: ach Gott, ist das schwer, das herzugeben oder zu überwinden und auszuhalten; das ist doch gar nicht auszuhalten. – Nein, durchhalten um zu spüren, es ist tatsächlich etwas in uns, das wir eigentlich *sind*, das da auf uns wartet, aus uns herausdrängt, das uns verheißen ist und auch unser Auftrag ist und um dessentwillen wir uns hergeben müssen.

Uns dafür vorzubereiten in der rechten Weise, dazu üben wir Za-Zen.

Das Geheimnis – Tor zur Wirklichkeit

Ich möchte heute einmal mit einem anderen Thema als sonst meinen Vortrag beginnen, um Sie auf die praktische Übung der Meditation hinzuführen. Im Neuen Testament werden Worte Christi zitiert, in denen er deutlich auf zwei verschiedenen Ebenen zu Menschen auf zwei verschiedenen Stufen spricht. Wenn er von denen spricht, die Ohren haben zu hören, so meint er dies: wer nicht nur dem Wortlaut nachhängt, sondern den Geist erfaßt, der hinter diesen Worten steht, der wird noch etwas anderes aus seinen Worten vernehmen, wo die anderen vielleicht nur eine schöne Geschichte in seinen Gleichnissen sehen. Oder: er ist gekommen, das Gesetz zu erfüllen, nicht aufzulösen. Er sieht jemanden das Gesetz der Sonntagsruhe mißachten und sagt: wenn du weißt, was du tust, ist es schon recht; aber wenn du es nicht weißt, dann ist es unrecht. Oder: Du sollst Vater und Mutter ehren; aber er sagt dem Jüngling, der seinen Vater beerdigen will, bevor er ihm nachfolgt: Laß doch die Toten ihre Toten begraben.

Ein ungeheurer Satz! Der Jüngling verstand ihn nicht – er war eben einfach noch nicht auf der Stufe, auf der er seinen eigentlichen Sinn hätte erfassen können.

Liebe Freunde, wir müssen uns dazu bereit finden, Stufen zu unterscheiden in uns selbst. In jedem ist das Wesen da. In jedem möchte es hervorkommen in unserem Leben, in unserer Welt. Wir sind aber nicht alle in gleicher Weise bereit und fähig, es zu vernehmen, geschweige denn, wenn es uns einmal anrührt, uns auf einen Weg zu begeben, auf dem wir langsam der werden, der in einem Dauerkontakt mit seinem Wesen bleiben kann. Eine Erleuchtung gibt noch keinen Erleuchteten! Zehn Erleuchtungen geben noch keinen Erleuchteten.

Das Erlebnis ist etwas anderes als der Mensch, der sich zu dem hin verwandelt, der dem tiefsten Gehalt dieses Erlebens auf Dauer gerecht werden kann.

Meditation als Übung, wie sie mir vorschwebt, will zweierlei: sie will uns erstens bereiten zur

> Möglichkeit, *angerührt* zu werden, also unseren Geist zu öffnen für das Geheime, das in uns zunächst in unserer normalen Ich-Wirklichkeit verschlossen ist. In diesem Sinn geht es um ein *initiatisches Tun,* um das Öffnen des Tores zu dem Geheimen, das wir selbst *sind* in der Verborgenheit unseres Wesens.

So zu werden, daß uns das Ganz Andere anrühren kann, nicht während der Meditation, da geschieht sehr selten etwas Entscheidendes, sondern irgendwann im Laufe des Tages, und dann kann es uns erreichen, weil wir uns in der geistlichen Übung dazu hingebildet haben, offen sein zu können.

> Zweitens hilft demjenigen, der berührt worden ist, die meditative Praxis, ihn mehr und mehr auf den Weg zu bringen, d. h. zu dem zu *verwandeln,* der in der Richtung seiner eigentlich gemeinten Selbstverwirklichung weiter wächst.

Das nehmen Sie gleich mit: das Höchste, was der Mensch erreichen kann, ist nicht ein Zustand, auf dem er dann steht und gleichsam angekommen ist, sondern der Sinn des Weges, auf den wir alle uns begeben wollen, ist, daß wir endgültig auf den WEG kommen, d. h. in jenen Prozeß, in dem allmählich eine Verwandlungsformel, nicht eine verwandelte Form, von uns Besitz ergreift, die uns tiefer und tiefer eins werden läßt mit diesem Wesen.

Noch einmal: Aber wie erkennen wir überhaupt das Wesen? In welcher Weise rührt es uns an? Ich glaube, wir können sagen, das geschehe in vierfacher Weise:

Erstens rührt es uns alle an als ein *dunkler Drang* zu etwas, das wir nicht kennen. Da ist etwas in uns, das will heraus und kann nicht. Manchmal spüren wir es und wissen nicht, was eigentlich los ist. Da drängt etwas in uns.

Zweitens berührt es uns als eine *Sehnsucht.* Man sprach früher von der Sehnsucht nach etwas Höherem. Das ist gar kein so schlechter Ausdruck. Jeder gebildete, vom Leben recht geformte, aber auch vom Leben geschlagene Mensch hat irgendeine Sehnsucht nach etwas Höherem, das er noch nicht kennt. Er ersetzt dieses eigentlich gemeinte Höhere manchmal durch die Teilhabe an den Wer-

ten des objektiven Geistes, an der Musik, an Kunst, Literatur, Philosophie – aber es ist noch etwas anderes gemeint durch all das hindurch. Gemeint ist die Sehnsucht nach dem Geheimen, von der wir eben schon sprachen.

Das dritte kennen vielleicht viele von uns: wir haben plötzlich das Gefühl, es sei uns etwas versprochen. Wir sind auf unerklärliche Weise geladen von einer *Verheißung*. Irgendwo winkt uns in der Ferne ein Licht, das wir nicht kennen, aber es ist da!

Das vierte ist für den, der einmal betroffen worden ist vom Wesen, daß er sich plötzlich im Zeichen eines *Auftrags*, einer *Aufgabe* fühlt. Es ist geradezu ein Kriterium für eine echte und gültige Seinserfahrung, daß ein neues Gewissen zu einem Auftrag geboren wird, und im Mittelpunkt steht der Auftrag, im vollen Sinne man selbst zu werden.

Das unterscheidet die echte Seinserfahrung von jenen Erlebnissen, in denen der Mensch auch schon mal über den Zaun blickt, die er durch das Einnehmen von Drogen haben kann. Ein LSD-Versuch kann dem Menschen plötzlich etwas vermitteln, wo er auf einmal die Schicht seines normalen Bewußtseins durchbricht und etwas Ungeheures sieht. Dann muß er der Versuchung widerstehen, die Wiederholung derartiger Erlebnisse an die Stelle zu setzen der Arbeit an einer Verwandlung, die ihn zu dem macht, der in legitimer Weise an das herankommt, was er in sich gespürt hat. Wenn man das rechte Verhältnis haben will zu dem Unheil der Drogen in unserer Zeit, muß man wissen, daß es immer Drogen gegeben hat, aber in der Hand der dazu herangereiften Medizinmänner und Priester, die die Möglichkeit eines vertieften Erlebens verstärkten. Aber ersetzen läßt sich die eigene Arbeit an einer Verwandlung dadurch nie.

Es sind also diese vier Erlebnisqualitäten, die uns auf einen Weg der Verwandlung bringen wollen: der Drang, die Sehnsucht, die Verheißung und der Auftrag. Worauf bezieht sich nun der Auftrag?

Der Auftrag bezieht sich darauf, so zu werden, daß wir dem Ganz Anderen in uns entsprechen können, von dem her wir nicht nur in der Welt zu dienen haben, sondern von dem her wir – und das ist etwas Neues – aufgerufen sind zu einer Selbstverwirklichung in einem tieferen Sinne.

Das ist genau das Gegenteil der Egozentrik. Das ursprüngliche kleine Ego, das zum normalen Menschen gehört, wird aufgegeben im Dienste am anderen, sei es ein Werk, eine Idee, ein Mensch oder eine Gemeinschaft. Etwas grundlegend anderes ist aber das Ernstnehmen des eigenen Selbst in seiner eigentlichen Tiefe. In der Tiefe dieses Selbst spricht das Göttliche, das Wesen, in uns und möchte wirklich werden in unserer Welt, möchte stattfinden in unserem Erleben, Erkennen, Gestalten und in unserem Lieben und Handeln.

Wie ist das, das Wesen, das verborgene, zu dem hin wir das Tor öffnen sollen?

Ich möchte heute Ihre Aufmerksamkeit auf ein Phänomen lenken, das wir eigentlich immer im Auge haben müßten, wenn wir uns ernstlich bemühen wollen, so zu werden, daß dieser eigentliche Kern in uns zu einem echten Samen wird, aus dem etwas hervorwachsen kann, aus dem heraus wir reifen können. Reifen hat immer etwas zu tun mit Frucht bringen, und diese Frucht wären am Ende wir – der Mensch, der verwandelt ist zu einem, der durchlässig geworden ist für das Offenbarwerden des Wesens.

Durchlässig für das Offenbarwerden des Wesens – das sagt sich so leicht. Offenbarwerden – heißt das sichtbar sein vor aller Augen? Da gibt es ein merkwürdiges Phänomen zu vermerken. Ich will Ihnen ein Beispiel geben:

Ich war lange in Japan und habe dort noch miterlebt, daß der Kaiser, der Tenno, die Verehrung eines Gottes genoß; seine Göttlichkeit aber wurde dadurch wahrgenommen, daß man ihn nicht sehen durfte, und seinen Namen auszusprechen war ein Sakrileg. Man wußte, er hieß Hirohito, aber das Wort Hirohito auszusprechen war schlechtweg eine Unmöglichkeit.

Ich erinnere mich eines umwälzenden Ereignisses. Während des Krieges stand plötzlich in der Zeitung: der Kaiser ließ für einen Augenblick dem Volke die Gnade seiner Sichtbarkeit widerfahren; er wurde für einen Augenblick gesehen auf seinem Schimmel hinter den Mauern des kaiserlichen Palastes, vor den täglich Tausende hinpilgerten, sich auf dem großen Platz niederknieten, sich verbeugten und dann wieder weggingen. Wenn der Kaiser als der oberste Kriegsherr zu den Manövern kam, säumten Abertausende die Straßen. Wenn aber die Staubwolke der kai-

serlichen Kalvakade in der Ferne gesehen wurde, ging alles in eine tiefe Verbeugung, bis der Kaiser vorüber geritten war.

Es war noch zu meiner Zeit, daß sich ein Flieger verflogen hatte, über die kaiserlichen Gärten geriet und dort abstürzte. Er beging, als seine Gesundheit nach 9 Monaten wieder hergestellt war, Harakiri.

Das ist ein Beispiel, das keineswegs nur in der japanischen Tradition seine Bedeutung hatte, sondern von jeher und in allen Religionen war das göttliche Licht etwas, das unmittelbar und direkt zu sehen dem Menschen nicht zukommt.

Hier wird nun etwas Entscheidendes deutlich. *Das Licht leuchtet in der Finsternis.* Das ist aber nicht so zu verstehen, wie wir das rational verstehen können, daß etwa eine Kerze, die in der Landschaft brennt, bei Sonnenschein nicht gesehen wird, sondern nur in der Dunkelheit. Das ist die banale Auslegung des gegenständlichen Bewußtseins. Natürlich scheint das Licht nur in der Finsternis. – Nein. Hier ist nicht das gemeint. *Die Finsternis ist es, die das Leuchten des Göttlichen in sich hat!* Der Sinn der Dunkelheit ist es, daß sie den Menschen veranlaßt, das Licht zu suchen. Nur auf dem Hintergrunde der Dunkelheit wird das Licht zum erfahrenen Licht.

Meister Eckehart sagt einmal: Gott spricht sein Wort in der Stille. Das geheimnisvolle Wort berührt uns im Schweigen. Was soll das bedeuten? Wir kommen jetzt also an die Paradoxa, in denen das Ganz Andere sich ausdrückt. Die andere Dimension, die uns da im Wesen anrührt, kann natürlich nicht mit Begriffen und Bildern gepackt werden, die unserer weltlichen Dimension angehören.

Kürzlich kam ein Mann aus München zu mir und sagte, er habe gelesen, daß der 11. Spruch von Lao-Tse eine große Rolle in meinem Leben gespielt habe. In der Tat war das Hören dieses Spruches für mich die erste große Begegnung mit der anderen Dimension. Das war mir in die Glieder gefahren wie ein Blitz. Dieser Spruch lautet:

> Dreißig Speichen treffen die Nabe,
> aber das Leere zwischen ihnen erwirkt das Wesen des Rades;
> Aus Ton entstehen Töpfe,

aber das Leere in ihnen wirkt das Wesen des Topfes;
Mauern mit Fenstern und Türen bilden das Haus,
aber das Leere in ihnen erwirkt das Wesen des Hauses.
Grundsätzlich:
Das Stoffliche birgt Nutzbarkeit;
Das Unstoffliche wirkt Wesenheit.

Der Mann sagte: „Es ist immer so schwierig, Lao-Tse mit seinen Sprüchen zu verstehen. Es kommt doch darauf an, das verständlich zu übersetzen, damit die Leser etwas davon haben." Deshalb hat er das neu übersetzt und setzt dann ein: „wirkt Nutzbarkeit." Also erst dadurch, daß die Speichen die Nabe treffen, wird das Rad zum nützlichen Rad; erst dadurch, daß die Töpfe leer sind, können sie nützlich sein. Ich sagte: „Mein lieber Mann, damit haben Sie gerade das Entscheidende verfehlt. Genau in dem Maße, als Sie das Geheimnis lüften wollen, ist das, was es eigentlich birgt, nicht mehr da." Eine Übersetzung, die sozusagen richtiger ist in meinem Sinn, lautet dann nicht ›wirkt Nutzbarkeit‹ sondern ‹wirkt Wesenheit‹. Das ist die Übersetzung von Ular.

Was soll das heißen, ›wirkt Wesenheit‹? Gerade, daß Sie das nicht so genau beantworten können, birgt in sich die Chance, daß Sie durch das Nicht-Faßbare hindurch etwas spüren, das jenseits der Unterscheidung von Faßbar und Nichtfaßbar ist. Jedes wirklich dichterische Wort hat eine Aura um sich, die das Eigentliche enthält, aber nicht in diesem *Begriff* genannt ist. Jedes Kunstwerk verdient diesen Namen nur, wenn es transparent ist auf etwas Dahinterliegendes, das selbst nicht mehr faßbar ist. In dem Maße, als diese Transparenz nicht vorhanden ist und sozusagen das Ganze sich in der Oberfläche erschöpft, ist statt Kunst Kitsch da. Kitsch unterscheidet sich von der Kunst dadurch, daß das Kitschige nicht transparent ist auf eine Tiefe hin, sondern alles nur in der zweidimensionalen Fläche da ist.

Denken Sie die verschiedenen Dimensionen unseres Lebens einmal durch. Wo immer es sich um die Möglichkeit handelt, an irgend einem Gegenstand, einem Baum, einer Blume, einem Tier, einem Menschen das Ganz Andere zu spüren, reichen wir hin in einen Raum, den wir nicht mehr fassen können.

Das Namenlose verschwindet, wenn wir ihm einen Namen geben. Das Weiselose, von dem Meister Eckehart spricht, verschwindet, wenn wir es in einer bestimmten Weise einfangen.

Das Wesen erreicht uns als das Unhörbare und Unsichtbare, als das verborgene Eigentliche. In dem Augenblick, in dem das Verborgene offenbar wird in unserem gewöhnlichen Sinn des Wortes, also sichtbar, ist es nicht mehr da.

Der Mystiker sagt: Sieh, als sähest Du nicht; höre, als hörtest Du nicht. Sowie wir das Ungreifbare greifen wollen, ist es nicht mehr da. Es gibt also wohl kein größeres Mißverständnis, als Religion allgemeinverständlich machen zu wollen. Religion ist überhaupt nicht dazu da, verstanden zu werden, sondern erfahren und gelebt zu werden. Da stehen wir heute vor der Erkenntnis ganz neuer Erlebnisqualitäten, die durch eine besondere Tiefe gekennzeichnet sind, wenn es sich darum handelt, uns Menschen wirklich aufzuschließen für die andere Dimension. Dann müssen wir – nicht nur dürfen wir – die Fähigkeit in uns entwickeln, in der wir faktisch in der Lage sind, das Eigentliche des Wesens durch die Oberfläche der greifbaren Welt hindurch wahrzunehmen, d. h. das Offenbarwerden des Wesens in der Verborgenheit selbst zu leisten.

Gehen wir bestimmte Bezirke durch: der Mensch bewährt sich mit Bezug auf das Ganz Andere in seinem täglichen Leben im Erleben, im Erkennen, im Gestalten und im Lieben. Sie können diese verschiedenen Lebensbereiche durchgehen und in bezug auf jede die Frage stellen:

Wie muß Erkennen, wie muß Erleben usw. ausschauen, damit, wenn es sich um das Ganz Andere handelt, durch die Weise unseres Erkennens nichts zerstört oder vertrieben wird?

In unseren meditativen Übungen arbeiten wir daran. Wir sagen, wenn es sich darum handelt, durchlässig zu werden für das Offenbarwerden-Können unseres innersten Kerns, dann wollen wir alles abbauen, was dieser Durchlässigkeit im Wege steht und alles fördern, was diese Durchlässigkeit ermöglicht.

Was steht denn dieser Durchlässigkeit im Wege? Es stehen dieser Durchlässigkeit für das Wesen – für die Weise, in der das Überweltliche in uns anwesend ist – im Wege: alle Formen, in denen unsere Weltlichkeit eingefangen,

fest geworden ist zu bestimmten Ordnungen von Begriffen, Vorstellungen, festliegenden Erkenntnissen, Lebensordnungen, festgefahrenen Einstellungen. All das verhindert die Erfahrung des Unfaßbaren, das gerade *in* seiner Unfaßbarkeit uns vom Innersten her formt und wirkt, in die Erscheinung zu treten. Alles steht im Wege, was das zur Diskussion Stehende greifbar und verständlich machen will, also das Geheimnis, indem es das lüftet, zerstört, und das Ungreifbare, indem es das greifbar macht, vernichtet. Also müssen wir an die Stelle unseres gewöhnlichen, gegenständlich fixierenden, sich in gegenständlichen Ordnungen erweisenden und auch bewährenden – denn die Welt muß ja gegenständlich geordnet werden – Bewußtseins etwas anderes setzen, nicht etwa, um es ganz zu *er*-setzen, sondern um dieser anderen Dimension in uns gerecht zu werden. Denn wir können ihr nicht gerecht werden, solange wir *einseitig* an dieser objektiven Weltwirklichkeit orientiert sind, auf die fast allein uns die letzten Jahrhunderte hingewiesen haben. Wir müssen also eine Form des Erkennens, des Wahrnehmens in uns entwikkeln, in der wir gleichsam frei werden von der *Gefangenschaft* in diesen festen Ordnungen, in denen unser normales Weltbewußtsein, mit dem wir ja unser Leben bestreiten müssen, uns festhält.

Wie aber setzen wir das konkret in die Tat um? Ich gebe Ihnen ein Beispiel von vielen, die ich geben könnte, um an diesem Beispiel zu zeigen, worum es geht. Sie werden in Ihrem Leben andere, eigene Beispiele finden, in denen das gleiche Erleben hervortreten kann. Gehen Sie durch den Wald, nicht einfach drauflos und ohne nach rechts und links zu sehen, denn dann erleben Sie natürlich nichts. Es ist vielleicht gesund und erfrischend, aber ich spreche jetzt davon, daß der Wald Ihnen die Chance geben soll, etwas Ganz Anderes zu spüren. Dann ist wohl das erste, was Sie tun müssen, einmal stehen zu bleiben, zu verweilen und zu horchen. Wenn Sie das wirklich tun, werden Sie etwas Wunderbares erleben. Dann hören Sie vielleicht irgendwo einen Hund bellen, einen Vogel singen; Sie hören ein Rauschen in den Wipfeln der Bäume, es knackt im Holz. Eine ganze Symphonie von Tönen ist plötzlich da und kommt zu Ihnen, *weil Sie verweilen*. Das ist sicher der Anfang; aber erst, wenn Sie durch diese jetzt auftauchende

Symphonie der Geräusche, der Töne, der geheimnisvollen kleinen Zeichen des Lebens und Webens des Waldes hindurchhören und dahinter horchen, dann ist die Chance gegeben, daß da etwas Sie anrührt, das von einer anderen Dimension ist.

In unserem kleinen Meditationsraum in Todtmoos hört man an manchen Tagen das Bächlein rauschen, das nicht weit davon fließt. Und immer wieder wird es zu einer Übung, erst einmal das Rauschen als solches zu hören, aber dann an ihm vorbei zu horchen in etwas Unbestimmtes hinein, also genau dorthin, wo die Bestimmtheit der Welt, ohne die wir nicht in der Welt leben und auskommen können, sich verliert, also sozusagen nichts mehr da ist.

In dem, was die Leere ist als Abwesenheit des Vielen, hat die Fülle des Seins erst die Chance, in uns anzusprechen.

Die Fülle des Seins erscheint in einer anderen Qualität als das Viele der Dinge. Das Viele der Dinge, mit dem wir umgehen müssen, das auch seinen Reichtum hat, seine Schönheit, seine Möglichkeit zur Gestaltung, ist doch im Vergleich zu dem, was uns die Leere bringen kann, etwas Flacheres.

In der Leere vom Vielen geht die Fülle auf. Indem wir uns erziehen, diese Leere zu ertragen und sie zu verstehen als das Tor zu dem Ganz Anderen, bereiten wir uns zum Berührtwerden durch das Andere vor. Hier erfährt auch ein Problem seine Lösung, das in den letzten Jahren immer wieder die Menschen beschäftigt hat, nämlich die Frage, ob christliche Meditation nicht gegenständlich sein muß und die ungegenständliche, die auf die Leere zielt, nicht buddhistisch ist. Sicher hat der Buddhismus im Vordergrund seiner Bemühungen in der Meditation die Weisung: Werde frei von allen Bildern und Begriffen; versuche, die absolute Leere zu erfahren. Das ist doch nicht christlich! Wo ist dann Christus?

Ich würde sagen, und allmählich setzt sich das auch durch: Wenn es darum geht, daß wir Christus hören als das Wort, das in der Tiefe unseres Seins zu uns spricht und uns ruft, dann müssen wir erst einmal alle wörterlos werden. Um das Eigentliche zu erfahren, müssen wir das Uneigentliche lassen können. Damit wir Christus in den Dingen wahrnehmen können, müssen wir ihn erst einmal

überhaupt wahrgenommen, ihn in uns wahrgenommen haben.

> Das ›in Christo einander begegnen‹ und der Welt begegnen, das ist ein Satz, den wir von Kindheit an mitnehmen und als frommen Spruch so fallen lassen. Was geht uns das schon an?
> Da ist etwas ganz Bestimmtes gemeint. Es ist eine *absolute Realität* gemeint, es ist *die* Realität gemeint, auf die hin wir heute in der Meditation ausgerichtet sind. Es ist das *eigentliche Wesen der Dinge,* das *Wort,* welches das Kernleben in allem ist, das durch die äußere Erscheinung nur verdeckt ist.

Um also an das heranzukommen, müssen wir jenes Ohr und jenes Auge in uns ausbilden, die durch die Oberfläche dessen dringen, was unser gegenständliches Bewußtsein uns zeigt, und hinfühlen zu dem Wesen *in* den Dingen.

Also gerade um die Welt gegenständlich richtig zu sehen, d. h. durch die Oberflächengegenständlichkeit hindurchzusehen zu ihrem Wesen, müssen wir erst einmal hindurchgehen durch das Leerwerden von all jenen Begriffen und Bildern, die als Produkte des gegenständlich fixierenden Verstandes uns das Ungegenständliche, das eigentliche Wesen, verbergen.

Nehmen wir zum Beispiel das künstlerische Gestalten. Es ist schöpferisches Gestalten, und das Schöpferische ist immer ein Akt aus dem Nichts. Erfindung dagegen ist nichts Schöpferisches im absoluten Sinne; Erfindung hat eine Mannigfaltigkeit von Wissenselementen zur Voraussetzung, die in einem bestimmten Augenblick zu einer neuen Sicht zusammenschießen.

Das Schöpferische kommt urständig aus dem Nichts hervor. Erst von dorther kann das Geschaffene dann jenen Charakter gewinnen, der es transparent macht auf seinen Ursprung hin. Die Voraussetzung für das Entstehen eines transparenten Kunstwerks ist, daß der Schaffende *sich selbst so weit zurücknimmt*, daß *Es* dem Schöpferischen in ihm freie Bahn gibt. Der Maler malt, und dann tritt er von der Leinwand zurück. In der unmittelbaren Nähe kann er nicht sehen, ob sein Bild transparent, durchlässig wird für das Ganz Andere. Er tritt zurück. Er muß es aus der Entfer-

nung auf sich wirken lassen, um es empfangend als Ganzes aufzunehmen. Der ganze Mensch ist dann in einer bestimmten Weise aufgeschlossen, zu der er *ver*schlossen ist, solange er fixiert.

Wir brauchen dieses Fixieren in der Welt der Leistung. Die Welt der Leistung ist etwas anderes als die Welt der Verwirklichung aus dem Wesen heraus.

Der Sinn der Leistung aber, der Sinn unserer ganzen Leistungswelt müßte sein, die Bedingungen zu schaffen, daß etwas entstehen kann, das wir nicht ›machen‹ können, und das in der Leistung im Sinne eines bewußten Machens nicht eingefangen werden kann – dieses Ganz Andere.

Nun lassen Sie mich noch ein Wort sagen zum Wahrnehmen des Verborgenen in der mitmenschlichen Begegnung, auf dem Felde der *Liebe*. Das Wort Liebe trifft ja verschiedene Ebenen.

Auf der Ebene des natürlichen Ich geht es um Fleisch und Blut, wenn Sie so wollen, um Besitz. Lieben heißt da: ich liebe den oder das so, daß ich es nicht loslassen kann. Ob das die Liebe zur Heimat ist, die Liebe zu einem Ding oder zu einem Menschen: es gibt auch da verschiedene Stufen, sehr verschiedene Tiefenformen, und doch ist es die Liebe des Habenwollens, des Nicht-Loslassen-Könnens. Liebe hat immer mit Eins-sein und Eins-werden zu tun. Einswerden in diesem materiellen Sinne ist Besitzliebe.

Dann gibt es die Liebe auf der Ebene der Persönlichkeit, wo man den Menschen um des anderen willen liebt, wo man begreift, daß Liebe kein Besitzergreifen und Ehe etwas ist, das für den anderen da ist. Das ist dann schon ein großer Fortschritt, daß Liebe bedeutet: für den anderen da sein. Dann wird sichtbar, welch ein Raum von Werten und Möglichkeiten sich überhaupt erst erschließt, wenn man das eigene kleine Ich zurückzieht.

Aber in einem tieferen Sinne ist eigentlich die Stätte der Begegnung zwischen Menschen die, in der die andere Dimension aufgehen kann. Vielleicht hat jeder von uns einmal erlebt, was es bedeutet, mit einem Menschen, den man liebt und der Sie liebt, einfach Aug in Aug einander gegenüber sitzen zu können. Es geschieht nichts, aber in diesem Kontakt der Augen öffnet sich etwas, das in einen ganz anderen Raum hineinreicht; einer spürt den anderen

in einer Dimension, die sein Eigentliches meint. Wo zwei sich in dieser Dimension begegnen, spricht uns eben jenes Wesen an in der Verborgenheit der Seelen – ein Erlebnis, das sofort vergeht, wenn es angetastet wird im Wort. Das Geheimnis, das jeder von uns in seiner Tiefe hat, ist im Grunde etwas Unantastbares, das unseres Schutzes bedarf, und nichts ist dann fataler als der indiskrete Blick, die indiskrete Frage, die in die Tiefe hineinbohrt mit der Sonde des gegenständlichen Verstandes. Liebe ist das größte Tor in die Verborgenheit des Wesens hinein, das, wenn es offenbar wird, nur dann bleibt, was es ist, wenn das Offenbarwerden nicht bedeutet, daß es eingefangen wird in die Kategorien, die Verhaltensweisen, in die Handlungsformen unseres raumzeitlich bedingten Lebens und gegenständlichen Bewußtseins.

> *Meditation*, meine lieben Freunde, *meditatives Tun lehrt das Sich-Aufschließen und Bewähren und Bezeugen dieser anderen Dimension,* und zwar nicht nur, wo Meditation in einer passiven Form wie des Za-Zen, des Sitzens gelehrt wird, sondern auch, wo meditative Übungen wie in der Tradition des Rinzai-Zen im Lösen von Kôans in einer Leistung vollzogen werden.

Auch hier wieder ist die Regel, daß der Mensch irgend eine Leistungsform, irgend eine Tätigkeit – nehmen wir sogar eine sportliche Leistung – bis zu jener Perfektion hin beherrscht, aus der heraus er in der Lage ist, das gegenständlich fixierende, um das rechte Tun besorgte, vor dem Versagen sich fürchtende Ich auszuschalten, und die von diesem an der Welt hängenden Ich befreite Technik einer tieferen Dimension in sich zu überlassen, die dann durch ihn hindurch, ohne sein Zutun die Leistung vollbringt. Das ist dann ein unbeschreibliches Erlebnis für den, dem das widerfährt. Es geht dann von diesem Erleben und von diesem Vollzug einer Leistung von woanders her eine Strahlung aus, die auch die anderen, die Zeuge davon sein dürfen, zutiefst berührt.

Zusammenfassend noch einmal:

Das Wesen und sein Offenbarwerden ist zu sehen als jene Dimension, die *im* Offenbarwerden, *im* Heraustreten aus der Verborgenheit selbst wieder verschwindet, wenn

dieses Offenbarwerden eine Form hat, die in das Gefüge unserer weltlichen, gegenständlich verstandenen Ordnung hineingehört. – Sehen, als sähe man nicht! – Man kann sagen: das Wesen leuchtet im Verborgenen, und wenn es herauskommt in einer Form, die wir verstehen, ist es nicht mehr da, so daß das gewöhnliche Sehen der Dinge, der Pflanzen, der Tiere, der Menschen, aber auch der industriellen Gebilde nicht selbstverständlich das Sehen des Wesens einschlösse. Dieses bedarf vielmehr einer besonderen Hinwendung.

Aber dann gibt es etwas weiteres. Am Ende wiederum muß es so sein, daß das Dasein, welches das Sein ursprünglich verbirgt, *selbst* transparent werden kann auf das Ganz Andere hin.

Das ist die Entwicklung, die der Mensch nehmen muß, der nicht wie im östlichen Denken letzten Endes nur hintastet zu dem, was die Buddhanatur ist, der Atman in uns, das Tao oder der innere Christus, die essentia rerum, und dort gleichsam seine Erlösung findet. Das unterscheidet unsere abendländische christliche Welt von der östlichen, – daß der Geist Fleisch werden soll, und nicht das Fleisch, die Gestaltwerdung des Lebens eine Verhinderung sei des Wesens.

Unser Auftrag ist, das Ganz Andere, das Seinsmäßige wirklich werden zu lassen *in den Formen des Daseins selbst*. Nicht der homo divinans nur wird gemeint, sondern der homo faber – aber der *homo faber höherer Ordnung*, der inspiriert sein muß vom homo divinans. Der homo faber natürlicher Ordnung, der nicht hindurchgegangen ist durch das Andere, landet – wie soll ich sagen – im Profanen.

> Der homo faber höherer Ordnung ist der schöpferische Mensch, ist wirklich der Diener des Seins im Dasein, der Zeuge des Ganz Anderen in dieser Welt. Er gestaltet in einer Weise, die das Ganz Andere nicht notwendig verbirgt und verhindert, sondern sichtbar werden läßt. So ist die Funktion des in der rechten Weise Erkennenden, des in der rechten Weise Gestaltenden und des in der rechten Weise Liebenden.
>
> Diesen drei Aufgaben zu dienen und uns dafür

vorzubereiten ist auch der Sinn unseres gemeinsamen Versuches hier, heranzukommen an den eigentlichen Kern der Meditation.

Bevor wir mit den praktischen Übungen beginnen, möchte ich für diejenigen, die neu dazugekommen sind, einige grundsätzliche Worte sagen: Das *Sitzen* ist eine Übung des Leibes. Es gibt keine geistliche Übung, die nicht auch eine Übung des Leibes wäre. Auch wenn Sie glauben, das innere Beten sei doch eine geistliche Übung ohne Einbeziehung des Leibes, so stimmt das nicht. Wenn Sie in einer verkrampften Verfassung beten, kommt nichts dabei heraus. Wie oft hat mir jemand gesagt: „Ich habe die ganze Nacht gebetet, aber der liebe Gott hat mich nicht gehört. In dem Moment, in dem ich aufhörte, hat er auf mich gehört“. Die Tür, die den Weg zum Himmel öffnet und an der der Mensch rüttelt, geht nach innen auf. Man muß loslassen lernen.

Aber das ist immer auch eine Gebärde des ganzen Menschen. Eine Gebärde, sage ich, nicht einfach eine Bewegung, und da müssen wir lernen zu unterscheiden zwischen dem Körper, den man hat als ein Instrument, das einem sozusagen wie ein Ding gehört, und dem Leib, der man ist.

Wenn es darum geht, den Leib einzubeziehen auf dem inneren Weg, so muß man den Leib nehmen als die potentielle Einheit der Gebärden, in der man als Mensch da ist, sich ausdrückt und darstellt, sich verwirklicht oder verfehlt.

Wenn ich gekrümmt dastünde, würden Sie sagen: „Von dem nehmen wir nichts an.“ Auch wenn ich so daherschlaksen wollte, könnten Sie das nicht überzeugend finden.

Jeder von uns hat die Möglichkeit einer Haltung, in der er in der richtigen Weise zentriert, zugleich gelöst und in der rechten Spannung da ist.

Wir haben dreierlei Leibgewissen: das eine ist orientiert an der Gesundheit, das kennen wir alle. Das andere ist orientiert an der Schönheit, das kennen wir auch alle: die gute Haltung.

Dann gibt es das dritte Leibgewissen, dessen wir uns meist nicht bewußt sind: das ist orientiert an der Transpa-

renz, an der Durchlässigkeit. Ich möchte immer wieder das gleiche Beispiel geben: wenn wir etwas essen, das uns gut schmeckt, dann können wir mehr essen, das schadet weder unserer Gesundheit noch unserer Linie. Aber vielleicht, wenn Sie einen Bissen mehr nehmen, fühlen Sie sich plötzlich merkwürdig dumpf, pappig, undurchlässig und sagen: „Schade, eine Schwingung, die vorher in mir war, ist jetzt nicht mehr da." Dann haben Sie sich gegen den heiligen Geist des Leibes versündigt. Sie haben die Transparenz aufgehoben, die Sie in der Geöffnetheit zu etwas Ganz Anderem sein läßt. Um die Herstellung dieser Transparenz geht es bei der geistlichen Übung, um die Durchlässigkeit für das Ganz Andere, von dem ich vorhin gesprochen habe.

> In *diesem* Sinne arbeiten wir am Leibe, an der rechten Haltung, auch im Sitzen. Es geht also bei allen meditativen Übungen, insofern und in dem Maße, als der Leib einbezogen ist, um die Herstellung einer leibhaften Verfassung, deren Charakteristikum die Durchlässigkeit für die andere Dimension ist, so daß sie in uns hervorkommen kann als Erleben und auch als eine Weise, sich zu bewegen, zu verhalten und etwas zu leisten.

Zentralstück dieser rechten Gebärde ist der rechte Schwerpunkt, der Hara. Hara ist ein japanisches Wort und heißt wörtlich Bauch. Es meint eine Verfassung des ganzen Menschen, in der er nicht oben in der Schulterpartie verspannt sitzt und auch nicht einfach sich nach unten durchsacken läßt, sondern seinen Schwerpunkt in der Leibesmitte hat, im Bauch-Becken-Raum. Es meint alles andere als einen dicken Bauch. Es meint die Gefestigtheit, die Zentrierung in der Mitte, die, wenn Sie sie schon lokalisieren wollen, in der Höhe angegeben wird etwa 3 cm unter dem Nabel, die aber genauso im Kreuz sitzt. Es geht um den ganzen Rumpf, um die Herstellung dieses Wurzelstokkes, von dem aus wir, wo immer wir sind, wo immer wir gehen, stehen oder sitzen, immer mehr unsere Wurzeln in den Boden hineinwachsen lassen können, aus denen wir dann wiederum herauswachsen.

Stellen Sie sich eine Tulpenzwiebel vor. Was ist der Sinn dieser Bewegung nach unten, die jeder gleichsam dar-

stellt, wenn er mit gekreuzten Beinen sitzt oder auf einem Stuhl richtig fest sitzt? Daß letzten Endes aus dem Zentrum die Blume aufsteigt. So sehen Sie bitte in jeder Bewegung, die Sie mehr und mehr mit der Erde verbindet, die Voraussetzung für ein Wachstum nach oben. Eine Vertikale, die nicht gut in einer Horizontalen verankert ist, ist nicht stabil, die fällt um. Das ist auch in unserem geistigen Leben so. Es gibt viele Menschen, die glauben, sie könnten zum Himmel gelangen, wenn sie die Leiter, die sie dorthin führen soll, in die Luft stellen. Die fallen unfehlbar früher oder später herunter. Jeder Schritt nach oben setzt eine Verankerung unten voraus.

Es gehört zu den tragischen Mißverständnissen des institutionellen Christentums, so lange Zeit den Leib verdächtigt zu haben als eine Angelegenheit, die den Menschen nach unten zieht. Vor allen Dingen alles, was unter dem Nabel ist – höchst gefährlich! – Nein! Das ist die Basis, die wir brauchen. Sie können einen Kopfschmerz und alles, was im Kopf-Brustraum ist, am schnellsten heilen, wenn Sie den Bauch-Beckenraum lösen und den Menschen wieder befähigen, den tragenden Raum unten zu öffnen.

Spiritualität ohne die Materialität führt zu nichts, wenn ich so sagen darf. Der Franzose nennt das eine ›bondieuserie‹ mit hochgerichteten Augen, also wesenlos. Auf der anderen Seite: die reine Erdverhaftung ohne die Ausrichtung nach oben führt zu einem Versacken des Menschen in der Materie.

Der Geist ohne die Materie ist nichts.

Die Materie ohne den Geist ist nichts. Es geht also darum, eine Verfassung zu finden im Leibe, die die Vergeistigung, d. h. die Verwandlung des Menschen vom Wesen her erlaubt. Vergeistigung heißt nicht, daß ich mich anschließe an Ideale. Wir lernen heute den Unterschied kennen zwischen einer Ideologie, an die man sich anklammert, und einer Selbstverwirklichung aus dem Wesen heraus. Wir bedürfen zur Wahrnehmung des Wesens nicht des Glaubens, nicht der einseitigen Wendung nach oben, sondern eines *ganz nüchternen Realismus,* der die Benebelung durch einen Verstand, der alles für Schall und Rauch erklärt, was man nicht gegenständlich fixieren kann, durchstößt. Wir brauchen einen nüchternen Reali-

tätssinn, so wie die Wissenschaft des Abendlandes ihn uns gelehrt hat, nur mit dem tragischen Mißverständnis, daß die Naturwissenschaften als objektiv wirklich nur das nehmen, was wir als unabhängig vom menschlichen Erleben feststellen können. – Nein, wir brauchen heute den Realismus, der das, was der Mensch als Mensch erfährt, real anerkennt, wenn es darum geht, den Menschen in seine größere Ordnung hineinzuheben und hineinzuführen. Das ist der Sinn unserer Arbeit in der Meditation.

Welterleben und Seinserfahrung

Meine lieben Freunde, wir sind heute sehr zahlreich, und es geht doch um etwas sehr Stilles. Aber wir haben hier die Erfahrung gemacht, daß es auch in einem großen Kreis still werden kann, ja gerade besonders still. Sie werden hoffentlich heute auch wieder die Überraschung erleben, daß so viele Menschen gleich auf die Aufforderung eingehen können, einmal ganz still zu werden. Dieses Still-Werden ist eigentlich die erste und beste Einführung in das, was man Meditation und meditatives Leben nennen kann. Ich sage oft meinen jungen Freunden: sprechen Sie, wenn Sie Ihre Erfahrung weitergeben wollen, nicht gleich von Meditation, sondern fordern Sie die Menschen auf, einmal zu versuchen, ganz still zu sein, sich im Leibe einmal ganz still werden zu lassen. In der wirklich totalen Unbewegtheit des Leibes liegt eine geheimnisvolle dynamische Kraft, die diese Menschen auf eine ganz andere Ebene bringen kann. Sie können schon während des Vortrages einmal üben, nichts zu bewegen, die Hände auf dem Bauch gefaltet einfach ganz still liegen zu lassen. Es ist merkwürdig, wie diese Übung den ganzen Menschen in anderer Weise stimmt.

Damit bin ich schon mitten im Thema.

Diese Vorträge vor unseren praktischen Übungen haben ja den Sinn, uns einzustimmen auf die Praxis der Meditation. Ich vermittle Ihnen kein theoretisches Wissen, das Sie lernen können und theoretisch wiedergeben, sondern ich mache den Versuch, in Ihnen etwas anklingen zu lassen, das darauf wartet, in uns allen wahrgenommen zu werden und das eines ganz anderen Organes bedarf als unseres rationalen, auf theoretisches Wissen ausgerichteten Bewußtseins.

Einführung in die Praxis der Meditation bedeutet Einstimmung auf eine besondere Welle des Lebens, die heute vielleicht zum ersten Mal in der abendländischen Welt viele Menschen ergriffen hat, die an sich selbst die Erfahrung machen, daß die Gerichtetheit auf Wohlstand, Erfolg, äußere Sicherheit und Reibungslosigkeit des Lebens keines-

wegs das Glück des Menschen gewährleistet. – Und wir suchen alle das Glück – das ist auch legitim. Eine Religion, die nicht das Glück verhieße, würde nicht lange leben können. Sie müssen aber unterscheiden zwischen der flachen Lust auch einer geistigen Freude und jenem inneren Glück, das etwas anderes meint und gleichsam der Widerhall des Menschen auf eine andere Dimension ist, auf eine andere Wirklichkeit, die heute in dieser Welle, von der ich sprach, in der abendländischen Welt hochkommt.

Meditation ist nicht nur ein zeitgemäßes, sondern insofern ein allgemein menschliches Thema, als jeder von uns, wenn er eine bestimmte Entwicklungsstufe, einen bestimmten Stand des Bewußtseins erreicht hat, eigentlich dorthin gerufen ist und durch die Meditation wieder einem neuen Stand des Bewußtseins entgegenwächst, der, wenn er tief genug geht, auch den Alltag und das ihn tragende Bewußtsein durchwirkt. Und sie ist ein ganz persönliches Thema, weil sie in jedem Leben eine individuelle Bedeutung und Wirkungsweise hat.

Die Frage nach Meditation ist bestimmt durch diese drei Faktoren, aber ausgelöst wird sie meist durch persönliches Erleben. Es vergehen im allgemeinen keine acht Tage, daß ich nicht einen Brief bekomme mit ungefähr diesem Inhalt: „Ich habe da neulich einmal etwas Eigenartiges erlebt, abseits liegend von der üblichen Leistungswelt und dem, was ich sonst in Raum und Zeit erfahre. Es hat anscheinend nichts zu tun mit meinem Erfolg in der Welt und hat doch mit mir mehr zu tun als alles, was ich als Erfolg in der Welt haben könnte. Das war nur einen Augenblick, und doch weiß ich, es ist so, als wenn plötzlich eine graue Decke, unter der ich bisher gelebt habe, zerrisse und ich dahinter eine völlig andere Wirklichkeit sähe. Auch wenn sich das jetzt wieder geschlossen hat, weiß ich ein für allemal, ich lebe unter einer grauen Decke, die dazu da ist, aufgerissen zu werden. Wissen Sie mir einen Weg, wie ich zu dieser anderen Dimension hin, die ich da gespürt habe, offen bleibe?"

Damit ist die Frage gestellt, die sozusagen die Eintrittskarte darstellt für das, was wir hier unter Meditation verstehen.

Ich meine dann etwas, das mit dem Menschen in seinem Sein zu tun hat. Es geht um eine Dimension, die man nicht

machen kann. Es geht um eine Wirklichkeit, die einem innewohnt und die man lernen muß *zuzulassen.* Es ist – christlich gesprochen – als lebten wir, wenn wir das einmal begriffen haben, in einem ständigen Advent. Es kommt das Göttliche auf uns zu, und wir sind gerufen oder zugelassen, darauf zuzugehen. Das ist ja das Wundersame in dieser Dimension, um die wir uns heute hier versammeln, daß es da nichts zu machen gibt, sondern daß wir das, worum es geht, selber im Grunde unseres Selbst *sind.* An die Seele konnte man bisher glauben oder nicht. Jetzt treten wir in eine Zeit, in der das Wort ›Seele‹ etwas bezeichnet, das wir erfahren, dem wir diesen besonderen Namen geben, weil es etwas ganz anderes ist, aber unabweisbar *da* ist und gerade in der Meditation da ist.

In Indien sagte mir ein Swami:

> In der Meditation ist es so: erst müssen wir uns bemühen, wir müssen uns konzentrieren, wir müssen mit unserem Willen etwas machen, um uns überhaupt zusammen zu halten. Aber dann kommt ein eigentümlicher Augenblick, dann taucht die Seele auf, und die macht es dann. Wir müssen es nur ganz offen, ganz wach, ganz hingegeben zulassen können und dann freilich das, was da auf uns zukommt und in uns aufgeht, aufnehmen in unsere eigene Verantwortung – in die Verantwortung dessen, der sich bemüht, die Bedingungen zu schaffen, unter denen das, was da gemeint ist, kommen kann, sich in uns entwikkeln, uns verwandeln kann.

Es geht um die Welt des Seins, nicht um die Welt des Tuns und Habens. Wir Europäer, wir Abendländer erleben heute, daß die Sicht des Lebens, die den Menschen letzten Endes nur auf die Leistung verpflichtet, auf das Zugewandtsein zur objektiven Wirklichkeit, der gegenüber er sich recht verhalten muß, die er bewältigen und meistern muß, daß diese Sicht nur die eine Seite des Lebens erfaßt. Das Leben spielt sich nicht nur in der von uns zu gestaltenden Wirklichkeit von Raum und Zeit ab, sondern da ist ein Überraumzeitliches in uns am Werke.

Wir sind nicht nur die von der Welt her bedingten

Menschen, sondern in uns ist ein Unbedingtes, das unter allen Bedingungen in die Erscheinung treten möchte.
Diesem in uns Unbedingten den Raum zu schaffen, das ist der Sinn einer meditativen Praxis.

Das sind einige allgemeine Vorbemerkungen; aber ich mache immer wieder die Erfahrung, daß jemand, der einmal angefangen hat, diesen Weg zu gehen, der – das ist die Voraussetzung – von diesem Ganz Anderen angerührt worden ist, den Wunsch hat, etwas Ordnung in die Vielfalt der Fragen zu bringen, die ihn jetzt bestürmen. Er möchte gern wissen, wie sich das einordnet in die Entwicklung des menschlichen Lebens überhaupt und welches die Weisen sind, in denen dieses Ganz Andere uns anrührt. Dazu will ich nun einiges sagen:

Wenn uns dieses Ganz Andere anrührt, hat das immer den Charakter von etwas Befreiendem, von etwas Erlösendem und zugleich Verpflichtendem. Wir fühlen uns plötzlich aus einer Sorge, die uns eben noch beschäftigt hat, aus einer Angst, die uns überwältigt hat, befreit, denn es taucht etwas auf in uns, das diese Dunkelheit, in der wir uns eben noch befanden, zerreißt. Es hat immer den Charakter eines Lichtes, welches das Dunkel beseitigt, in dem wir eben noch waren. Wir haben das Gefühl, als wären wir in einem Nebel gewesen und nun würden Umrisse einer ganz anderen Welt deutlich; oder als hätten wir uns auf der gekräuselten Oberfläche eines tiefen Wassers befunden, das plötzlich still wird, und nun sehen wir auf einen tiefen Grund. Und das ist keine Illusion. Plötzlich geht die Angst weg.

Aber nicht nur dieses; wieviele Menschen fragen sich: was hat das alles eigentlich für einen Sinn, was ich mache? Je mehr Erfolg sie in der Welt haben und, wie man so sagt, arrivieren, desto mehr fragen sie sich schließlich: „Ja, und nun? Was hat das alles für einen Sinn?“

Wenn wir angerührt werden von dieser anderen Dimension, hat plötzlich alles einen Sinn – nicht einen Sinn, den wir theoretisch feststellen könnten, sondern es stimmt irgendwie, seltsamerweise, in allen Unstimmigkeiten in dieser Welt. Es gibt also so etwas wie einen Sinn, der jenseits ist von Sinn und Unsinn.

Als drittes erfahren wir, wenn wir von dieser anderen Dimension angerührt werden, daß wir uns in einer Unsicherheit plötzlich geborgen, aufgehoben, ganz gesichert fühlen können auch in aller Verlassenheit. In dem Moment, in dem uns diese andere Dimension anrührt, sind wir von Liebe umhegt, warm, offen, mit allem in Kontakt.

Da ist also eine besondere Kraft, die die Angst wegnimmt. Da ist ein besonderer Sinn, der unserem Leben eine neue Gestalt gibt, und da ist ein Ganzes da, in dem wir uns geborgen fühlen.

Immer wieder, wenn Sie mich fragen: „Woran erkenne ich, daß eine Meditationsübung gut verlaufen ist?" sage ich drei Dinge:

Man fühlt sich plötzlich, auch wenn man schlecht geschlafen hat, auch wenn man vielleicht schwach oder krank ist, an dem Tag in einer eigenartigen *Kraft.*

Man fühlt sich in *Form* in einem ganz tiefen Sinne. Man ist in Ordnung, ist von innen her etwas mehr der, als welcher man gedacht ist. In uns allen ist ein Bild des, der man werden soll, wie Angelus Silesius einmal sagt, und dieses Bild spürt man plötzlich Gestalt geworden.

Wir sind auf einmal mit allem in *Kontakt*. Wir sind in Kontakt mit etwas nicht Bestimmtem, und alles neigt sich uns zu, wenn wir heraus gehen; die Bäume, die Gräser, die Steine, die Straße, alles ist mit uns in Kontakt, nicht nur die Menschen. Wir sind in einer anderen Dimension plötzlich ganz wir Selbst.

Wir haben dann teil an dem, was man durch die Zeiten hindurch das Sein nennt, haben teil an der *Drei-Einheit des Seins:*

an seiner *Fülle*, die wir erleben als Kraft;

an seiner *Ordnung*, die wir erleben als eine ganz bestimmte Gestalt; und

an seiner *Einheit*, die wir erleben als Wärme, als Geborgenheit.

Wo der Mensch vom Sein berührt wird, schwinden seine drei Ur-Nöte:

die Angst vor der Vernichtung, die Verzweiflung am Sinnlosen und die Traurigkeit in der Verlassenheit.

Meditation meint eine geistliche Übung, welche die Bedingungen fördert, unter denen wir von

der anderen Dimension berührt werden können, und abbaut, was dieser anderen Dimension in uns im Wege steht.

Die Dimension, von der ich spreche, sind wir in unserem Eigentlichen, das sind wir in unserer ursprünglichen Form, und das heißt zugleich: in der uns zugedachten Gestalt. Diese Beziehung, die der Mensch zu dieser anderen Dimension hat, ist – so sagt einmal Carl Albrecht, der Philosoph, der über das mystische Wort geschrieben hat – ist eigentlich das Normale.

Neulich schrieb mir jemand zu diesem Satz einen Brief: „Wenn Carl Albrecht recht hat, daß die mystische Relation, wie er das nennt, die Beziehung des Menschen zu seinem Wesen, das Einssein des Menschen mit dieser Dimension das Normale ist, dann steht ja wohl unsere ganze Welt auf dem Kopf!" Ich konnte nur antworten: „Genau so ist es! Wenn wir unsere rationale Auffassung der Wirklichkeit mit der Wirklichkeit an sich verwechseln, dann steht alles auf dem Kopf."

Es ist das Überraschende, das uns Europäern heute widerfährt, daß die Wirklichkeitssicht, die uns von der des östlichen Menschen unterscheidet insofern, als wir die Wirklichkeit, die wir – man könnte einmal sagen – dank der Erbsünde aufbauen, als die eigentliche nehmen, daß diese Betrachtung der Wirklichkeit die Wirklichkeit ihrer eigentlichen Bedeutung beraubt und daß dies allmählich erkannt wird. Der Mensch ist so veranlagt, das ist sein Schicksal, daß er in einem bestimmten Augenblick seines Lebens eine Bewußtseinsform entwickelt, in der die Einheit des Lebens, in der er steht, zerbricht in ein Ur-Sein und ein raumzeitlich bedingtes Sein. Wenn Kant sagt: „Die Kategorien des menschlichen Bewußtseins sind Raum, Zeit, Identität und Kausalität", so hat er damit recht. Das sind die Kategorien, in denen der Mensch, der zu seinem Ich und damit zur Welt der Gegen-Stände erwacht ist, die Wirklichkeit sieht. Das sind die Kategorien, die diesen Menschen dann beherrschen. Kant hat aber niemals gesagt, daß wir mit diesen Kategorien die ganze Wirklichkeit erfassen, sondern in diesen Kategorien gibt sich die erlebte Wirklichkeit dem bewußt werdenden Menschen. Östliche Weisheit hat immer gewußt, daß dies zwar so ist, daß

aber die Wirklichkeit, die sich in diesen Kategorien ordnet, eine eigentlich dahinter liegende, in Kategorien nicht einzufangende Wirklichkeit verbirgt, *die der Mensch im Grunde seines Wesens ist* – seines Wesens als der Weise, in der das sozusagen vorkategoriale Sein in uns anwesend ist und trotz aller Geformtheit durch diese Kategorien in uns und durch uns hervorkommen möchte in der Welt.

Wir haben alle, weil wir Menschen sind, eine Weise, uns des Lebens bewußt zu werden, ohne welche wir uns nicht vom Tier unterscheiden würden. Aber das Bewußtsein, das uns vom Tier unterscheidet und uns in unsere menschliche Freiheit stellt, in der wir auch nein sagen können zu Gott, ist zugleich das Bewußtsein, das uns tatsächlich, wenn es sich absolut setzt, von Gott trennt. Das ist die Entdeckung, welche die abendländische Welt heute macht: daß eine Bewußtseinsform, die den Menschen befähigt, die Welt zu meistern im Werk, die ihm für Raum und Zeit eine gewisse Sicherheit zu geben vermag, daß diese Bewußtseinsform ihn zugleich von etwas trennt, das doch zu ihm gehört. Und weil das, was zutiefst zu uns gehört, uns krank macht, uns verdunkelt, wenn es auf die Dauer verdrängt wird – also den Schatten darstellt, den wir in uns haben, ohne dessen Behebung wir am Schluß nicht mehr leben *können* –, stehen wir heute in einer Zeit, in der dieses Ganz Andere sich mehr und mehr auch in unserem Bewußtsein durchsetzt, in der es uns ruft, nicht in einem Glauben, sondern in ganz bestimmten Erfahrungen. Eine Form der Religion, in welcher der Mensch nicht nur angewiesen ist, *an* etwas zu glauben, sondern sogar gewarnt wird, seinen Erfahrungen als etwas nur Subjektivem zu trauen, läßt sich der Mensch unserer Generation nicht mehr bieten.

Es mag Menschen geben, die nichts erfahren, die an etwas glauben und darüber glücklich werden; daran ist nicht zu rühren. Im übrigen, wenn Menschen in ihrem Glauben *an* etwas glücklich werden, ist das immer ein Glaube, in dem auch eine Erfahrung eingeschlossen ist. Wo aber die Erfahrung bewußt ausgeschlossen ist und der Mensch gezwungen wird, an etwas zu glauben, das er nicht erfährt, dann dauert es nicht lange und er steigt – schlicht gesagt – aus.

So gibt es heute Millionen Menschen, die nach etwas an-

derem suchen. Und gerade Menschen, die anscheinend ihren Glauben an Gott verlieren, haben zum ersten Mal die Chance, ihn zu finden, weil sie sich nunmehr ergriffen fühlen von anderen Erfahrungen und anfangen, diese ernst zu nehmen und sie nicht abzutun etwa so: „Ich falle hier wohl in die Arme von Mystikern."

Die Mystiker, die mit einer gewissen Geringschätzung so genannt wurden, erweisen sich heute als diejenigen Zeugen, die durch alle Zeiten und in allen Religionen der Wirklichkeit, die sich allmählich als die wahre Wirklichkeit durchsetzt, am nächsten waren. Die bisher an die Peripherie der menschlichen Gesellschaft gestellt waren, rücken mit ihrem Wissen in die Mitte einer Wirklichkeit, die die Wirklichkeit des Menschen ist, in der er wirklich als ganzer Mensch leben kann, während die Wirklichkeitssicht, in der wir alle erzogen worden sind, eigentlich eine Wirklichkeit meint, in der wir nur als halbe Menschen, nämlich als die leistenden und das Leben in der Welt meisternden Menschen leben.

Nun kommt alles darauf an, liebe Freunde, daß Sie es akzeptieren, wenn in Ihnen selbst etwas ruft, Sie unbedingt ruft, obwohl es Sie in eine Dimension ruft, die zunächst nichts mit der äußeren Leistung zu tun hat, auch nichts mit dem schöpferischen Tun in der Welt – nur zunächst, und da gibt es etwas, das wir dem Osten voraus haben.

Vor ein paar Monaten war ich in Benares, da sagte mir der Maharadscha von Benares: „Wir Menschen des Ostens wissen, daß zwei Dinge sich ausschließen: die Erleuchtung und das Schöpferische. Wir sehen das so: erst soll der Mensch im Leben stehen, er soll etwas schaffen und – wie eine alte indische Regel lautet – einen Sohn haben, einen Baum pflanzen und ein Buch schreiben. Und wenn er das getan, wenn er seine Pflicht in der Welt erfüllt hat, dann darf er den gelben Mantel nehmen und um sein Inneres besorgt der Erleuchtung entgegen leben." Darauf sagte ich ihm: „Ich verstehe, was Sie meinen, aber hier ist nun gerade ein Punkt, in dem wir Europäer heute etwas anders denken. Wir erfahren, daß es so etwas gibt wie die Erleuchtung. Das ist etwas Neues, das zu uns kommt. Aber kraft unserer Tradition stellen wir sogleich die Frage: geht es da nicht um etwas, das dann *in* der Welt der schöpferischen Leistung zu bezeugen unsere eigentliche

Aufgabe ist?“ Nun erwiderte er: „Das ist in der Tat ein neuer Schritt.“ – Ich werde nicht vergessen, wie er nach meinem Vortrag hinzusetzte: „Vor etwa 100 Jahren haben die Europäer uns angehalten, wir müßten unsere geistlichen Traditionen zurücklassen, wenn wir überhaupt der Welt gewachsen sein wollen, und Ratio und Technik in unserem Land entwickeln. Das haben wir getan. Aber jetzt sage ich Ihnen, jetzt ist es wiederum an Ihnen, Sie haben sogar eine gewisse Verantwortung dafür, daß wir, die wir das akzeptiert haben, nun auch von Ihnen lernen, wie man Technik und Ratio entwickeln kann, ohne seine geistigen Wurzeln zu verlieren – ja mehr noch: dies in einer Weise zu tun, die uns befähigt, gerade dieses Eigentliche des Lebens, dieses metaphysische, überweltliche, göttliche Wesen auch mit Hilfe unserer Ratio und unserer Leistung *in* der Welt zu bezeugen.“ – Damit hatte er genau die Frage aufgeworfen, die wir uns heute hier stellen.

Bisher sagte man immer: das Licht kommt aus dem Osten. Das bedeutete, daß die rationale Meisterung des Lebens, um die es bei uns geht, nicht die höchste Form menschlichen Geistes ist. Kraft der Erkenntnisse des östlichen Menschen, dank der Schätze der östlichen Weisheit können wir Europäer, die wir im Begriffe sind, uns in der Dunkelheit einer einseitigen Leistungswelt zu verlieren und keinen Sinn mehr zu sehen, ein Licht in dieser Dunkelheit erfahren, dort, wo wir vom Osten lernen. Es gibt eine ganz andere Dimension, es gibt die Seinserfahrung, es gibt das Satori, das Samadhi. Das ist das Licht aus dem Osten, wie wir es erlebt haben nach den Kriegen in Europa; immer war die vom Krieg getroffene Generation dann den östlichen Weisheiten gegenüber in besonderer Weise aufgeschlossen. Das war das Licht aus dem Osten.

Aber heute kommt das Licht auch aus dem Westen. Es geht darum, zu lernen und zu wissen, wie man nun das in der innersten Erfahrung als Licht Erfahrene nicht unter den Scheffel stellen muß, wenn man in die Leistungswelt geht, sondern es *in* der Leistungswelt selbst bezeugen kann, um schließlich zu wissen: der Sinn der Ratio ist es, dem Nicht-Rationalen Lebensräume zu schaffen.

Vor einiger Zeit wurde ich gebeten, ich möchte für eine Sammelveröffentlichung etwa zwei Seiten über den Sinn

des Lebens schreiben. Was ist der Sinn des Lebens? Nun, das ist eine seltsame Aufforderung. Beantworten Sie mal jeder für sich die Frage: Was ist der Sinn des Lebens?

Ich denke mir, daß die meisten von Ihnen zunächst in einer gewissen Verlegenheit sind, diese Frage so allgemein zu beantworten. Die meisten werden sich sagen: Ich kann das zunächst einmal nur für mich beantworten. Was ist eigentlich für *mich* der Sinn des Lebens? Man muß sich sagen: für meinen Nachbarn ist es wahrscheinlich etwas anderes und für einen anderen Menschen wieder etwas anderes. Hängt nicht die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens vom einzelnen Menschen ab, von seinem Charakter, seinem Schicksal, seinen Erfahrungen, von seiner geistigen Tradition, vielleicht auch von seiner persönlichen Reife?

Das ist sicher alles wahr. Da gibt es also keine verbindliche Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens? Da würde ich eben glauben, daß es doch eine solche gibt für alle Menschen, insofern sie einmal die Wirklichkeit des überweltlichen Seins in sich erfahren haben. Dann werden nämlich alle diese Menschen gar nicht anders können, als diese Frage so zu beantworten:

Der Sinn des Lebens ist es, in dieser Welt von der anderen Welt zu zeugen. Der Sinn des Lebens ist das LEBEN selbst.

Diese Frage erhebt sich immer dort, wo Religion wirklich lebendig ist, ob das Buddhismus, Hinduismus, Islam oder Christentum ist. Es geht letzten Endes immer darum, zu einer Lebensform hinzuführen, in der man zum lebendigen Zeugen jener anderen Dimension wird, die sich zunächst hinter dem Schleier der Maya, hinter dem Ernstnehmen des nur gegenständlich Begriffenen und des Materiellen verbirgt, und hinkommt zu *der* Wirklichkeit, der zu dienen von keinen Bedingungen mehr abhängig ist.

Hat man das einmal begriffen und als Sinn des Lebens akzeptiert, dann weiß man: es gibt eine Aufgabe, und in diesen Aufgabenkreis hinein gehört das, was wir Meditation nennen, die darin besteht, sich zum Wahrnehmen, Ernstnehmen und Durchlässigwerden für diese andere Dimension zu bereiten.

Der Sinn der Meditation wäre also: durchlässig

zu werden für das in uns lebendige überweltliche Wesen, d. h. fähig werden, es zu vernehmen und in uns und durch uns hindurch Gestalt gewinnen zu lassen im Leben – für uns und für die anderen, im Tun und im Nicht-Tun.

Letzten Endes kommt es nicht darauf an, ob wir etwas tun, sondern ob wir im Tun oder im Nicht-Tun das Ganz Andere ausstrahlen. Sie können sich die Frage, worauf es ankommt, so beantworten: es kommt darauf an, was im Universum geschieht an der Stelle, an der Sie gerade sitzen. Ob Sie etwas tun oder nichttun; ob jemand da ist oder nicht da ist – was geht da von Ihnen aus, ist das hell oder dunkel, sauber oder trüb, warm oder kalt? Ist es kalt, unsauber oder unruhig, so können Sie tun, was Sie wollen, es ist kein Segen darauf. Sie können eine ethisch wertvolle Handlung vollziehen, aber sie ist unwert, wenn sie aus einer unlauteren – z. B. profitgierigen – Gesinnung kommt. Und Sie brauchen nichts zu tun und es geht etwas von Ihnen aus, das dort, wo Sie stehen, wo Sie vorübergehen, Gutes sich ereignen läßt aus dem Sein, aus der Strahlung heraus.

Hat man einmal diese Grundaufgabe begriffen und in diesem Sinne sich auf den Weg der Übung begeben, dann stellt sich natürlich in uns Menschen, die wir bewußte Menschen sind, die Frage nach den Koordinaten, in denen sich diese Wirklichkeit vollzieht. Was können wir tun? Wie müssen wir sein? Wo müssen wir ansetzen? Was müssen wir im Auge haben, wenn wir uns in dieser Richtung entwickeln wollen?

Es ist, glaube ich, das erste, das wir uns sagen müssen: wenn es um das Wesen geht, um die Weise, in der das göttliche Sein in uns anwesend ist, geht es um LEBEN.

Was auch immer das Ganz Andere sein möge, es ist immer LEBEN. Wie immer wir an Gott denken mögen, es ist das LEBEN, ein größeres LEBEN, das sich in diesem kleinen, raumzeitlich bedingten Leben verbirgt und offenbaren möchte.

LEBEN heißt Dynamik, Bewegung, das heißt Verwandlung. Da gibt es keinen Stillstand, aber es gibt *Stille*. Es gibt die *Stille des Lebens*, die etwas anderes ist als die Stille des Todes, in der nichts mehr sich bewegt. Wo Ver-

bürgerlichung droht, droht diese Stille, die mit einem „Ruhe sanft“ noch besiegelt wird. Das ist die Stille des Todes, die suchen wir nicht.

Die Stille des LEBENS ist dort, wo nichts mehr die Bewegung der Verwandlung aufhält.

Die Stille, die wir im Leibe erfahren, ist immer nur dort, wo alle Zirkulationen leben. Wo immer wir eine Unstille erfahren, einen Schmerz, eine Unruhe, widerspricht etwas dem LEBEN, das immer Bewegung, Verwandlung bedeutet.

Das erste, das wir wissen müssen, wenn wir uns auf diesen WEG begeben, ist, daß wir niemals stehen bleiben dürfen. Gerade dazu aber werden wir verleitet durch das sich in uns bildende Bewußtsein, das sogenannte gegenständlich fixierende Bewußtsein, kraft dessen sich alles um das Feststehen dreht. Jede Begriffsbildung fängt mit dem Fest-Stellen an. Jeder von uns sucht als das natürliche Ich eine feststehende Position. So leben wir von Vor-Stellungen, von Fest-Stellungen, wir kreisen um das gesichert Fest-Stehende. Ist das nicht natürlich? Ja, gewiß ist es natürlich. Aber es geht darum zu begreifen, daß der Mensch in seinem Kern mehr ist als das Natürliche. Wir sind alle in unserem Wesen etwas, das uns als Menschen überschreitet, transzendiert. Darum geht es ja, daß wir einen Zugang finden zum Transzendenten. Transzendenz bedeutet immer die Überschreitung des kleinen Lebens, das ein Ende hat.

Ist das aber nicht etwas nur Subjektives?

Schauen Sie, in diesem einen Satz – das ist ja nur etwas Subjektives – spiegelt sich die Tragödie des abendländischen Geistes bis hin in die Weise, wie Religion gelehrt worden ist. Wirklichkeit hat nur, was vom persönlichen Erleben unabhängig besteht und festgestellt werden kann. Dann sinkt all das, worum unser menschliches Leben kreist, was unserem Leben Sinn gibt, was wir für wahr, schön und gut halten, dahin. All das ist nichts, es ist nur subjektiv. Was der Mensch innerlich als Not und als Glück erfährt, spielt keine Rolle. Auch die religiöse Erziehung ist diesem Geist zum Opfer gefallen, indem nur das Geltung hat, woran man entweder glaubt oder was man als objektives Werk vollzieht. Das Wort Reife existiert nicht in der abendländischen Pädagogik, während im Osten alles darum kreist.

Die Reifung des Menschen woraufhin?

Zu einer Möglichkeit – der Abendländer würde sagen: subjektiven – Erlebens, die seinem Leben von innen her Sinn gibt und seiner Weise in der Welt zu sein jene Strahlung verleiht, die ihm überall Ausdruck für die Präsenz eines Überweltlichen im Menschen war. Da müssen wir lernen!

Das Wort subjektiv hat meist den Klang von *nur subjektiv*. Wenn es aber um mich als Menschen geht, meine ich mich nicht als das Subjektive, sondern als *das Subjekt*. Das ist die Wende, die wir heute vollziehen müssen: uns ernst zu nehmen als das menschliche Subjekt, das ausgehend von einer Ureinheit im Sein sich allmählich entwickelt zu jenem Ich, das Gegenstände sieht, die unabhängig von seinem Erleben existieren, und wieder hinfindet zu jener Person, in der das, was durch ihn als den Erlebenden hindurch geht, ernst genommen wird als das für ihn menschlich Verbindliche.

Es geht heute nicht mehr darum, daß der Mensch sich anpaßt an all das, was von Naturwissenschaft und Technik her *möglich* ist, sondern daß er Naturwissenschaft und Technik anpaßt an das, was *vom Menschen her zulässig* und zu fordern ist. Davon sind wir weit entfernt. Aber man ist vom Ziel immer erst weit entfernt; das heißt nicht, daß man das Ziel nicht ins Auge fassen darf.

Das erste ist also das Wissen um die Forderung: In dem Maße, als wir dem Wesen dienen wollen, gibt es kein Stehenbleiben, sondern nur das Sich-Halten in einem dauernden Prozeß der Verwandlung, in der Dynamik des ewigen Stirb und Werde.

Alle Verwandlung fordert, daß wir etwas fallen lassen, etwas loslassen, mit dem wir eben noch identifiziert waren – und das tut weh. Es hat also jede Verwandlung immer einen Tod in sich. Dieses Stirb und Werde ist nicht nur der Grund-Satz des christlichen Denkens – Tod als Voraussetzung für eine Auferstehung in eine andere Dimension –, sondern ist immer und überall als das Grundprinzip jeder Verwandlung im Menschlichen gesehen worden, die zur Reife hinführen soll, deren Frucht eben jener Mensch ist, der durchlässig geworden ist für das in ihm anwesende göttliche Sein, das in ihm und durch ihn hervorkommen möchte in der Welt.

Das zweite, worauf wir uns immer wieder besinnen

müssen, wenn wir uns auf den Weg begeben, ist die *Spannung* zwischen zwei *Grundbewegungen* des Lebens, die der Osten in dem Symbol hat, in dem er *Tao* – das große LEBEN – faßt, Tao, das schwingt in der Spannung zwischen Yin und Yang.

Ist das nun nicht etwas sehr Östliches, etwas Chinesisches? Es ist ebenso wenig chinesisch wie beispielsweise die Unterscheidung von männlich und weiblich europäisch wäre. Es ist in diesen beiden Begriffen einfach die Polarität des Lebens überhaupt gefaßt, in der sich alles Lebendige bewegt. Das Yang meint: das Leben bringt die Fülle der Formen hervor, treibt jede in ihre Vollendung, und das Yin nimmt sie wieder heim in das Große Eine. Das ist die Bewegung in die Form und wieder in das Große Eine. Alles Lebendige schwingt in diesen beiden Polen.

Und der Teufel, der Widersacher des Lebens, was macht er? Er hält die Bewegung entweder oben oder unten fest. Oben gibt es den Tod durch Erstarrung und unten den Tod durch Auflösung. Beides ist bedingt durch unser kleines Ich, das um das Feststehende kreist, das uns alle in eine Form der Erstarrung führt, derzufolge wir dann alle wieder dazu neigen, den Ausgleich in einer Auflösung zu suchen, in der alle Gestalt verloren geht. Der Tod durch Erstarrung ist die westliche, der Tod durch Auflösung die östliche Gefahr. Wir können auch sagen: der Tod durch Erstarrung ist die männliche Gefahr, Auflösung ist die weibliche, wenn man einmal ganz grob das Männliche identifiziert mit der Bewegung in die Gestalt, in das Besondere, die eindringt, unterscheidet und formt; und das Weibliche mit der Bewegung, die empfängt, löst und verbindet. Beides ist recht in seinem Maß, beides wird unrecht im Unmaß.

Der Sinn des rechten Yang ist das Yin, und umgekehrt. Der Sinn der notwendigen Entspannung ist die rechte Spannung, und umgekehrt. Beides bleibt immer in Bewegung.

In der Meditation gehört das Gegenwärtighaben dieser Formel zu den fruchtbarsten Bildern, die man denken kann. In der Meditation fühlen Sie sich als Wurzelstock, der mehr und mehr seine Wurzeln in die Erde treibt und aus dem immer größer der Stamm und die Krone hervorwachsen. Oder denken Sie an das Bild einer Tulpenzwie-

bel. Was ist der Sinn dieser Form? Es ist die aus der Mitte hervorwachsende Tulpe. Wir erleben aber immer wieder, daß der Mensch anfängt zu lernen, die Bewegung der Schale, des Sich-nach-unten-Lassens zu machen, um dann wieder oben etwas draufzusetzen. Statt die Öffnung durchzuhalten, setzt er wieder einen Deckel drauf.

Die Öffnung ist aber auch zugleich die Gefahr des Abgesogen-Werdens in der Meditation. Da muß man wissen, wie dieser Gefahr zu begegnen ist. Es gibt Menschen, die von Natur aus mehr Yin sind, und andere sind von Natur aus mehr Yang. Menschen, die von Natur aus mehr Yin sind, neigen zur Auflösung und sind deshalb in ihrer Lebensform meistens in besonderer Weise verkrampft. Sie halten sich oben fest. Wenn sie nun meditieren lernen, wo sie lernen müssen loszulassen, finden sie das bald *zu* schön. Dann bekommen sie es plötzlich mit der Angst, denn sie werden abgesogen und scheuen sich, noch weiter zu meditieren.

Wir werden noch darüber sprechen, was da zu tun ist. Zunächst will ich an dieser Stelle nur darauf hinweisen, daß Yang und Yin – das Hin in die Form – weg von der Form – zu den Grund-Kategorien gehören, in denen wir meditieren sollen, meditieren dürfen. Und wie Yin und Yang das Wechselspiel des Weiblichen und des Männlichen zeigt, so zeigt es auch das Wechselspiel des Östlichen und des Westlichen.

In diesem Zusammenhang ist wiederum etwas Besonderes zu sagen: Das Ja zur Gestalt bedeutet zugleich das Ja zum Hier und Jetzt, das Ja zur Zeit, das Ja zum Raum.

Nur wo dieses Ja zum Yang möglich ist, gibt es christliches Denken, wo der Geist, wie man sagt, Fleisch – oder Gestalt – werden darf, ja soll. Wo das Ja zur Gestalt nicht ist, wie in der Tradition des Ostens häufig, ist auch kein Ja zum Hier und Jetzt, kein Ja zum Vorher und Nachher. Vorher und Nachher sind noch gar nicht da.

Ich erinnere mich, daß ich einmal einen Japaner vor einem Schrein stehen sah, in dem ein großer Mann, der im 16. Jahrhundert gelebt hatte, sozusagen als der Ortsheilige verehrt wurde. Ich fragte den Japaner: „Wann hat er denn gelebt?" Worauf er mich ganz erstaunt anschaute. Er verstand die Frage ›wann‹ nicht. Der lebt doch!

Da ist eine ganz spezifische Vorstellung von Zeit vorhan-

den, die sich von der unseren vollständig unterscheidet. Natürlich haben sie die Uhr, natürlich leben sie auch im Vorher und Nachher. In der Grundstimmung aber lebt der Osten weithin auch noch in einer Realität, die jenseits von Raum und Zeit ist.

Karan Singh, der indische Gesundheitsminister, der mich nach Indien eingeladen hatte, sagte einmal: „Wenn ich nach Europa komme, möchte ich gerne das Grab von Meister Eckehart besuchen. Haben Sie in Rütte eine Gedenkstätte für Meister Eckehart?" – „Nein, sagte ich, das haben wir nicht." – „Wissen Sie, ein Mann wie Meister Ekkehart ist für unser Verständnis nie gestorben. Er lebt, nicht im karmischen Sinne des Weiterlebens, nein, das Wort Leben bei einem Mann wie Meister Eckehart hat eine andere Bedeutung. Er ist immer noch da, er lebt weiter in uns und unter uns." – Das fand ich sehr schön.

Es gibt eine Dimension des Lebens, die nichts zu tun hat mit Raum und Zeit. Wenn Sie das Ich herausnehmen, in bezug auf welches Sie Raum und Zeit erleben, dann liegt in der Überschreitung dieses Ichs die Chance, daß die transzendente Wirklichkeit, die sich hinter Raum und Zeit verbirgt, in die Erscheinung treten kann.

Es gibt eine Dimension der Sinne, die nichts zu tun hat mit dem unmittelbar Sichtbaren, Hörbaren, Riechbaren, Schmeckbaren und Tastbaren. Es gibt eine Dimension, die hinter all dem darauf wartet, entdeckt zu werden. Die Sinne stehen Gott näher als die Gedanken, denn sie sind immer noch taufrisch. Da rührt uns etwas unmittelbar an in der Qualität. Bei uns in Todtmoos hört man im Meditationsraum ein Bächlein rauschen. Ich sage oft: „Horchen Sie auf dieses Bächlein, wie das rauscht – und dann horchen Sie an dem Rauschen vorbei auf die Dimension der Stille, die dahinter liegt."

Hinter allen Qualitäten der Sinne wartet noch einmal eine andere Qualität. In der Entwicklung der Sinnlichkeit zur sinnlichen Über-Sinnlichkeit liegt die Chance eines transzendierenden Sinnes, mit dem man gleichsam hinter die gewöhnlichen Sinne zu einer anderen Dimension hinspürt. So sind die Sinne ein unmittelbarer Zugang zum Übersinnlichen. Man nennt diese Qualität, in der das Ganz Andere uns anrührt, das *Numinose.* Uns für diese Qualität zu bereiten kann ein Sinn meditativen geistlichen Übens sein.

Die erste Aufgabe, die wir auf dem Wege *des Übens haben*, ist, das Organ zu entwickeln, mit dem wir fähig werden, das Numinose zu spüren und ernst zu nehmen. Dieses Organ ist kein sechster Sinn, sondern ist der ganze Mensch in einer Verfassung des Geöffnetseins – der ganze Mensch, Geist – Seele – Leib – vor allem auch der Leib!

Wir müssen wissen, daß es keine geistliche Übung gibt, die losgelöst sein könnte vom Leib. Es ist merkwürdig, daß östliche Tradition, die grundsätzlich die Identifikation des Menschen mit seinem Leib verneint, zu allen Zeiten den Leib genutzt hat als das Instrument, mit dem der Mensch sich mehr und mehr dem Ergriffenwerden vom Sein öffnen kann. Im christlichen Denken dagegen, wo am Anfang der Satz „Der Geist wird Fleisch" steht, ist der Leib so lange als Hindernis der Entwicklung des wahren Geistes empfunden worden. Hier lernen wir heute um, und wir werden gleich, wenn wir in die Übung eintreten, noch näher erfahren, was es heißt, dem Leib die rechte Ehre zu geben – dem Leib, der man ist.

Nun noch ein letztes zu den Grundkoordinaten, an die man denken muß, wenn man sich auch bewußtseinsmäßig vorbereitet auf das Üben. Da ist die Dynamik, da ist das Yin und Yang, und da ist überhaupt das Wissen um die dauernde Gegensätzlichkeit des Lebens, die als erstes uns schon nahe gelegt ist im *Ernstnehmen des Atems.*

Der Atem in seinem ewigen Aus und Ein ist nur in letzter Hinsicht eine Einrichtung zum Holen und Lassen von Luft. Es ist traurig, daß wir in unserem abendländischen Bewußtsein bei dem Wort Atem an etwas denken, das so weit weg ist vom Odem des göttlichen Lebens mit seinem dauernden Sich-Öffnen und Wieder-Schließen, seinem Sich-Hergeben und Sich-wieder-Zurücknehmen. Diese Gegensätzlichkeit werden Sie nachher noch kennen lernen in der Übung und in ihrem Bedeutungsreichtum spüren. Das ist eine Grundleitlinie für alles metaphysisch relevante Üben, denn nur in der Gegensätzlichkeit findet sich das übergreifende Ganze in einer Bewußtseinsform, die wir als meditierende Menschen entwickeln müssen. Das Ganze wird nur lebendig dort, wo es *in der vorhandenen Gegen-*

sätzlichkeit gespürt wird. So vieles, das logisch nicht vereinbar ist, ist *lebenslogisch* einem Ganzen zugehörig. Wir können nicht gleichzeitig einatmen und ausatmen; da gibt es aber *den Atmenden*, von dem leider in kaum einem Buch über den Atem die Rede ist.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an eine kleine Geschichte: Es war in Rom auf einem alljährlichen Kongreß, der Vertreter aller Religionen vereinigte, um ein gemeinsames Thema zu besprechen. Jeder mußte seinen Standort bringen, und doch sollten alle suchen, etwas Gemeinsames zu finden. Es gibt dann schon manchmal den Vertreter einer dieser Religionen, der sagt: „Ihr braucht nur in meinen Hafen zu kommen, dann sind wir alle eins." Das ist natürlich nicht das Gemeinte.

Auf einem Kongreß mit dem Thema „Das absolute Ich und das göttliche Du" sprach ein Benediktinerpater über das göttliche Du, und er entwickelte nach gut katholischer Tradition die Lehre von Gott und dem Menschen, wo Gott in absoluter Distanz vom Menschen ist und es niemals eine wirkliche Unio, bestenfalls eine Communio geben kann. In einer großartigen Weise entwickelte er die Grundlagen des katholischen Glaubens. Dann kam der Swami mit seinem schönen gelben Mantel und gab uns eine wunderbare Beschreibung eines Einheitserlebnisses, einer mystischen Erfahrung, wie sie den Menschen aus allen Gegensätzen herauszuführen vermag in das erleuchtende Erleben der großen Einheit.

Dann hatte ich das Wort, und ich konnte nicht umhin zu sagen: „Meine lieben Anwesenden, hatten Sie nicht alle das Gespür, das Gefühl, daß das, was der Swami uns da eben erzählte, einen gewissen Fortschritt darstellte gegenüber dem, was wir davor gehört haben?" Nun, wissen Sie, in Rom ist der Vatikan nicht sehr weit weg; die Köpfe gingen so etwas verlegen nach unten, es war nicht sehr behaglich im Raum, und da mußte ich sagen:

„Schauen Sie, was ist gesagt worden: der eine hat uns eine Glaubenslehre vorgetragen, der andere hat uns ein Erlebnis beschrieben. Meister Eckehart hätte dasselbe Erlebnis so beschreiben können wie der Swami. Meister Ekkehart hat niemals behauptet, daß Mensch und Gott das Gleiche seien. Er hat nur gesagt: Es gibt Erfahrungen und Erlebnisse, in denen man keinen Hauch zwischen sich und dem transzendenten Wesen erfährt."

Freilich, aus einer solchen Erfahrung herauskommend ändert sich auch das objektive Bild, das man glaubt, von Gott haben zu dürfen. Aber kaum ist dieses geänderte Bild von unserem gegenständlichen Bewußtsein aufgenommen, ist schon die Möglichkeit gegeben, daß es sich wieder verhärtet. Dann entsteht in der Tat nicht nur Distanz zwischen Mensch und Gott, sondern eine Ferne vom Göttlichen, die den Menschen nichts mehr *spüren* läßt.

Es geht also um einen dialektischen Prozeß zwischen einem ganzheitlichen Erleben und einer Weise, sich im Begriff dieses Erlebens bewußt zu werden. Beides ist dem Menschen gegeben, beides ist dem Menschen *auf*gegeben, beides – d. h. sowohl das Geöffnetsein für die Erfahrung als auch die Bereitschaft zum Akzeptieren der den Menschen verwandelnden Kraft dieser Erfahrung. Menschliches Leben vollzieht sich in dieser Entwicklung. Wir Europäer müssen aber heute wieder lernen, daß in diesem dialektischen Prozeß der *Vorrang auf dem Erleben* liegt, auf dem, was wir innerlich erfahren. Das ist keine gefühlige Angelegenheit, die uns der Nüchternheit beraubt, sondern wir brauchen gerade dazu die Nüchternheit eines transzendentalen Realismus, so wie Realismus auch zu allen Zeiten die Wissenschaft geführt hat, die sich nie scheute, *das zu sehen, was ist* und nicht zu sagen: das kann, das darf gar nicht sein. Wir dürfen, müssen uns heute wieder zum Gewicht jener Erfahrung bekennen, aus der allein heraus unser Leben wirklich Sinn bekommen kann. Wir dürfen uns von der Forderung des westlichen Geistes trennen, unserem eigenen Erleben nicht zu trauen, weil das ›nur‹ Erlebte eine Subjekt und Objekt übergreifende Wirklichkeit ist.

Ich möchte eigentlich zum Ende kommen. Ich habe viele Fragen angerissen. Wesentlich ist mir, daß Sie alle, die Sie hier sind, den Versuch unternehmen, jener anderen Dimension die Ehre zu geben, die ihr gebührt, und sie nicht herabzumindern – gerade diejenigen, welche eine Erneuerung in ihrem religiösen Leben suchen –, weil sie nichts mehr mit Glauben zu tun hat im Sinne von *glauben an etwas*, sondern sich in einem Glauben bewährt, der in der Erfahrung gründet.

Es gibt die Kriterien für die Gültigkeit einer Erfahrung,

denn es gibt natürlich auch im Erfahren den Unterschied zwischen einer bloßen Illusion und einer Wirklichkeits-Erfahrung, die legitim ist und nicht nur die psychologische Projektion eines frommen Wünschens. Es sind diese fünf Kriterien, die anzuführen sind, wenn es sich darum handelt, den Wirklichkeitsbeweis anzutreten für die Dimension, die einen eben im Erleben angerührt hat.

Da ist als erstes *die total andere Qualität*. Es hat das Numinose nichts mit gut, schön, angenehm und lustvoll zu tun in einem üblichen und normalen Sinn. Das Numinose ist eine Qualität sui generis.

Das zweite ist *die Strahlung*. Der Mensch, der verwandelt ist durch die Begegnung mit dieser anderen Dimension, hat eine besondere Strahlung. Wenn man aus einem solchen Erlebnis herauskommt, hat man einen besonderen Glanz. Man fühlt die Strahlung selbst und der andere spürt sie auch.

Das dritte ist *die Verwandlung*. Es widerfährt uns eine Verwandlung in der Grundstruktur unseres Erlebens. Was für einen überzeugenderen Beweis kann es für eine uns berührende Wirklichkeit geben, als daß sie uns von einem Augenblick zum anderen vom Leiden unter den Grundnöten des menschlichen Seins befreien kann – von der Angst vor dem Tode oder aller Unsicherheit, von der Verzweiflung am Absurden und aus der Trostlosigkeit des Einsamen?

Voraussetzung ist freilich das, was Christus uns in der Nachfolge aufgegeben hat: daß wir den Tod, die Verzweiflung am Absurden und die Einsamkeit annehmen. Das ist gesagt und ist gemeint. Nur in diesem Durchgang können wir erfahren, daß wir alle miteinander Bürger auch des Reiches sind, das nicht von dieser Welt ist.

Das vierte ist die *Geburt eines neuen Gewissens*. Ohne dies hat eine Seinserfahrung keine Verbindlichkeit. Wir erfahren plötzlich einen Auftrag, eine Aufgabe, einen Ruf – die Frage ist, ob wir ihn hören und die weitere Frage ist, ob wir ihm gehorchen. Es entsteht in uns eine neue Stimme. Diese kleine Stimme ist etwas anderes als die Stimme des Gewissens, die uns der Gesellschaft gegenüber in Ordnung hält. Es gibt im Augenblick, in dem man diese andere Dimension erfahren hat, über die Stimme des Gewissens hinaus nochmal die kleine Stimme, die uns manch-

mal auffordert, nicht dem Gewissen zu folgen, das sich in der Ordnung des gemeinschaftlichen Lebens gebildet hat, sondern einem anderen Herrn.

Dann gibt es noch als fünftes ein merkwürdiges Kriterium. In dem Maße, liebe Freunde, als wir vom göttlichen Sein ergriffen, wirklich ergriffen werden, meldet sich der *Widersacher*. Jetzt fangen wir an, für ihn interessant zu werden. Normalerweise hat er uns sowieso, besonders dort, wo wir uns makellos fühlen. In dem Maße und in dem Moment, da wir wirklich eine Art Seinserfahrung haben – ich warne: es vergehen keine 24 Stunden, und es schlägt eine dunkle Macht herein und zwar von außen. Wir können das dann nicht auf eine psychologische Reaktion zurückführen, so wie wir lachen müssen, wenn wir zu lange ernst waren. Nein! – Nehmen Sie es einfach hin: wo das ganz andere Licht uns angerührt hat, werden wir plötzlich getroffen von einer Dunkelheit, die das einzige Interesse daran hat, uns den Glauben an das eben Erfahrene zu rauben, indem es uns aus der Stimmung heraustreibt, in die uns das Ganz Andere gebracht hat: in jene Stimmung eben, in der wir gestimmt sind gleich einem Instrument, so daß der Ton des Seins, der immer ertönt, in uns widertönen kann.

(Diesen Worten folgte eine tiefe Stille im Raum)

Ich danke Ihnen – auch für diese Stille.

Der initiatische Weg

Meine lieben Freunde,

ich möchte zunächst sagen, wie ich mich freue, heute wieder bei Ihnen zu sein. Frankfurter Ring, dieser Raum, Ihre Anwesenheit, das war mir etwas wie ein geistiges Zuhause. Ich komme also hierher zu mir, nicht nur zu Ihnen zurück.

Ich möchte Ihnen heute keinen Vortrag halten, sondern möchte versuchen, mit Ihnen zusammen ein Stück initiatischen Weges zu gehen. Wir wollen miteinander etwas erfahren oder Sie sollen teilnehmen an gewissen Erfahrungen, die ich gemacht habe. Der initiatische Weg: Initiare heißt: das Tor zum Geheimen öffnen. Und was ist das Geheime? Das sind wir selbst. Das sind alle Dinge – alles, was lebt oder auch nicht lebt – in einer geheimnisvollen anderen Tiefe, in der sie etwas anderes sind als das, was wir zunächst wahrnehmen. Novalis sagt einmal: alles Sichtbare ist ein in einen Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares.

Der initiatische Weg meint unter anderem, das Auge zu öffnen für dieses Unsichtbare im Sichtbaren. Die initiatische Erfahrung, so wie die mystische Erfahrung, bringt uns eine Seins-Wirklichkeit zum Bewußtsein, die wir selber sind, die nicht irgendwo ist. Sie ist nirgends, die überweltliche Wirklichkeit. Sie ist jenseits der fünf großen ›W's‹ des Was, Wann, Wo, Woher und Wohin. Solange wir eine dieser Fragen noch stellen können, hat das mit Transzendenz nichts zu tun. Transzendenz meint etwas total anderes. Es schließt sich eine völlig andere Dimension in uns auf. Aber es gibt bestimmte Auslöser dafür, daß das geschieht. Und ich will Ihnen einen von diesen Momenten erzählen, die ich im Laufe des letzten Jahres erlebt habe.

Das war in München. Da brachte mir eine meiner Schülerinnen ihr 3 Wochen altes Baby in mein Hotel und legte es mir in den Arm. In diesem Augenblick geschah für mich etwas ganz Unbeschreibliches. Es war, als wenn ich selbst eigentlich nicht mehr da wäre. Ich sah wohl dieses Kind,

aber gleichzeitig war ich mit einem Schlage einer Universalwirklichkeit verbunden, zu der ich gehörte, die in mir war, aber doch nicht in mir – alles war weit, alles war warm, alles war unendlich, alles war ganz anders. Ich selbst war eigentlich gar nicht mehr da – und doch gerade in ganz besonderer Weise da. Ich war dort gegenwärtig, wo ich eigentlich zuhause bin. Ich spürte dieses Aufgenommensein, dieses Geborgensein, diesen Glanz, dieses Licht, diese Tiefe wie selten zuvor. Dieses Kind, das offenbar noch ganz dieser anderen Dimension angehörte, hatte mich mit hineingenommen. Und dann kam natürlich unweigerlich der Augenblick, wo ich nicht mehr drin war, und da war ich wieder Ich, Ich, Ich.

Ja, was ist das für eine merkwürdige Wirklichkeit, in der wir stehen? Das Ganz Andere, das wir eigentlich in unserem Wesen sind, ist wie ein anderes Leben in uns anwesend und möchte in uns und durch uns offenbar werden in dieser Welt. Und ich glaube, damit klären sich heute, vielleicht zum ersten Mal in der Geschichte der westlichen Menschheit, viele Fragen. Wir werden uns klar darüber, daß unsere menschliche Wirklichkeit, sofern sie bewußte Wirklichkeit ist, in zwei Ebenen spielt: in der des raumzeitlich bedingten und bezogenen Welt-Ichs und einer ganz anderen Dimension, die wir die des Wesens nennen wollen. Aber schon diese Bezeichnung ›das Wesen‹ ist gefährlich; es ist ja kein ›das‹. Was ist es dann?

Ja, es ist nicht greifbar. Ich möchte mal so sagen: Erinnern Sie sich daran, daß Sie in eine große Kirche kommen. Sie ist ganz leer, es ist nichts drin, aber es ist irgendeine Präsenz da. Diese tausend Gebete, die in der Luft hängen. Ja, das ist kein Etwas, es ist eine Präsenz, eine Gegenwart. Und ich glaube, wir können diese Dimension, die überweltlich und göttlich ist, nicht anders angehen, als daß wir sie einfach nur wahrnehmen lernen als Präsenz einer Fülle. Sowie es ein Etwas wird, ein Jemand, ist es vielleicht im Gefühl wieder die alte Dimension, aber so, wie sie wird, wenn sie auf den Bildschirm des Ichs geworfen wird: eine konkrete Gestalt. Aber dann ist es nicht mehr das, was wir eigentlich erfahren.

Das ist eine Erfahrung, durch die wir hindurchgehen müssen, wenn wir diesen initiatischen Weg gehen wollen, der mit einer Seins-Fühlung beginnt und sich nur auf ei-

nem Weg der Verwandlung erfüllt. Man kommt nie an.

Schon Meister Eckehart sagte: Solange du dein Heil *suchst*, hast du noch nichts verstanden. Man kann nicht etwas suchen. Da ist kein Punkt, wo man ankommt. Der *Weg* ist gemeint, der Fortschritt auf dem Weg, nicht das Ankommen.

Ich will Ihnen noch eine andere kleine Geschichte erzählen. Vor nicht langer Zeit hat uns in Rütte eine junge Frau von der Geburt ihres Kindes erzählt und von dem, was sie dabei erfuhr. Das Entscheidende waren die Augenblicke nach der Geburt, als sie es durchgestanden hatte, was da war. Sie schilderte eben diese Gegenwart – ein Gegenwärtighaben, ein Gegenwärtigsein in einem völlig Anderen. Sie sprach andeutungsweise von einem ungeheuren Glück, einer ungeheuren Geborgenheit. Und dann, sagte sie, war ich auf einmal wieder Ich, und alles war wieder weg. In dem Moment, in dem sie wieder Ich war, war es wieder weg.

Ja, meine lieben Freunde, was sollen wir denn tun? Das Ichwerden, das ist ja eben das Schicksal des Menschen. Das ist ja das uns Auferlegte. Das ist ja die Erbsünde. Der Augenblick, wo wir uns in uns selbst zurechtfinden, zusammenfinden zu einem Jemand und das gegenständlich fixierende Bewußtsein entwickeln, das ist auch der Augenblick, da wir dem Wesen, das wir eigentlich sind und an dem wir im Grunde teilhaben, den Rücken kehren. Wir gehören immer noch dazu – es fällt keine Seele ganz aus dem Paradies – aber das Bewußtsein, das der Mensch entwickelt, *fühlt* das nicht mehr, sieht das nicht mehr. Aber weil er's doch im Grunde ist und bleibt, kann es nicht ausbleiben, daß, je mehr er sich in der anderen Richtung verrennt, die Atemnot seines Wesens umso größer wird – des Wesens als der Weise, in der er unverändert teilhat an dieser anderen Dimension.

Wir leben heute in dieser Zeit, in der diese Atemnot so groß wird, weil der Mensch so funktionalisiert und fixiert ist in einer gegenständlich organisierten und geordneten Welt, daß er im Grunde nicht mehr *er selbst* sein kann. Die Gefahr, nicht *man selbst* sein zu können, das ist ja die Not unserer Zeit. Nur in dem Maße können wir *wir selbst* sein, als wir diese andere Dimension wieder spüren und erwachen zum Ernstnehmen von Erfahrungen, in denen dieses

Ganz Andere uns anspricht und ruft; Seins-Fühlung, wie ich diese Augenblicke nenne, in denen wir von einer anderen Dimension gepackt werden – wobei wir immer wieder wissen müssen, daß wir diese andere Dimension *sind*. Wir *sind* diese innere Wesenswelt, wir *sind* in unserem Wesen die Buddha-Natur, wir *sind* der immanente Christus. Wozu sagt uns Christus: Ihr müßt mich in euch finden, dann werdet ihr euch selbst als Söhne Gottes erleben. Oder er sagt: es ist Zeit, daß ich in der Sichtbarkeit von euch gehe – heute würde er vielleicht sagen: damit ihr nicht alles auf mich projiziert – geht in euch, dann werdet ihr *in euch* den Geist der Wahrheit finden, der euch Dinge lehren kann, die ich euch heute noch nicht sagen kann. Das sind Worte, die ernstzunehmen sind. Es ist *in uns*.

Es geht also auf dem initiatischen Weg darum, daß wir zunächst einmal solche Erfahrungen ernst nehmen, die uns mit dem Ganz Anderen wieder verbinden. Wann machen wir solche Erfahrungen? Es kann ganz große Erfahrungen geben, das Satori, wie es im Zen heißt. Die Zen-Meister sagen: das habe ich ein- oder zweimal im Leben gehabt. Man darf also nicht das Satori im Sinn haben, wenn man Za-Zen übt. Im direkten Streben nach dem Satori ist noch zuviel Ich. Aber es gibt die kleinen Seins-Fühlungen, die schon gemessen an dem, was wir gewöhnlich erleben, etwas besonderes sind, und an die müssen wir denken. Die sind vielleicht in jedem Augenblick fällig; das hängt ja nicht an einem besonders feinstofflichen Gegenstand – der Dampf des heißen Wassers ist der Transzendenz nicht näher als das heiße Wasser – in jedem Augenblick kann das Andere bewußt werden, in jedem Augenblick, der als Potential die Erfahrung des Seins enthält. Wir brauchen nur stehenzubleiben und hinzuhorchen.

Jetzt sind gerade die schönen Wiesen in Todtmoos gemäht worden. Das war eine Pracht, wie ich sie eigentlich noch nie erlebt habe, obwohl ich nicht mehr viel sehe. Alles war so überwältigend, diese weißen oder gelben Wiesen. Ich habe es wieder erlebt. Was muß man tun? Man muß einfach nur stehenbleiben und in diese Farbenpracht – ja, nicht hineingucken, sondern hinein*horchen*.

Wenn man mich fragt: wie kann ich denn im Laufe des Tages irgendwie das halten, was ich in solchen privilegierten Augenblicken erfahre, dann sage ich immer: alles et-

was langsamer tun, wachsam bleiben: halte ich noch den goldenen Faden in Händen? Und dann stehenbleiben – verweilen. Und wenn man verweilt, dann hinhorchen, hinhorchen. Das Horchen ist der anderen Dimension viel näher als das Sehen. Das Sehen bringt immer die Gefahr, Bilder zu haben. Sowie ein Bild da ist, ist unser gegenständliches Bewußtsein aufgerufen, und es ist schon wieder alles verloren. Auf die blühenden Wiesen hinhorchen, das ist die Grundlinie. Stehenbleiben, Abstand nehmen, was es auch sei, und hinhorchen. Da kann die Wand eines alten Hauses sein, von grobem Stein, wenn Sie wollen. Ja, was ist das? Das ist falsch gefragt. Ist das in sich selbst etwas Transzendentes wie eine Ikone? Es hängt nicht daran. Stehenbleiben, verweilen, auf diese harte Wand hinhorchen. Das ist paradox. Aber versuchen Sie es einmal. Oder etwas anderes: Ihre Hand liegt auf dem Tisch. Liegenlassen. Was fühlen Sie da? Sie werden sagen, ja, hart und kühl. Lassen Sie bitte die Hand auf dem Tisch liegen, und ich versichere Ihnen, es vergehen keine drei Minuten, da beginnt in den Fingern ein ungeheures Leben, ein so unglaublicher Reichtum von Funkeln und Prickeln, Sie können sprachlos werden über das, was da passiert. Und auf einmal sind Sie einer ganz anderen Wirklichkeit angeschlossen. Sie brauchen nur einmal im Laufe des Tages diese Bewegung des Empfangens mit geöffneten Händen zu machen. Es vergeht keine Minute und Sie haben das Gefühl, da kommt etwas hinein; da füllt sich etwas. Und Sie können dann das Gefühl haben, daß Sie wie zwei Schalen eine große Kugel tragen, daß Sie einem unendlich Größeren angeschlossen sind. Es gibt keinen Augenblick und kein Gegenüber in unserem täglichen Leben, der nicht, wenn wir uns von uns aus in richtiger Weise ihm gegenüber verhalten, mit einem Mal uns an sein Geheimnis heranführt. Es ist ein Geheimnis, das sich selber preisgibt, wenn wir ihm in der rechten Weise nachhorchen.

Von solchen Erlebnissen gespeist geht der Suchende seinen Weg. Und sicher ist es so, daß es einige Felder unseres menschlichen Lebens gibt, die der Möglichkeit der Erfahrung des Ganz Anderen näher sind als andere.

Da ist einmal die große Natur. Es wird wohl kaum einen differenzierten Menschen geben, der nicht im Walde, wenn er den guten Gedanken hatte, einmal stehenzublei-

ben und zu horchen, im Schweigen des Waldes die Stimme des Ganz Anderen vernommen hätte. Stehenbleiben. Abstand nehmen. Hineinhorchen. Es ist immer das gleiche. Das Meer, der Himmel, die Sterne, die Wiesen, alles ist in besonderer Weise offen für unser Eindringen mit dem besonderen Organ, das erst in dem Augenblick erwacht, wenn wir gleichsam die äußeren Augen schließen und ein inneres Wahrnehmungsorgan in uns zulassen, dessen Präsenz schon gleichbedeutend ist mit dem Dasein des Ganz Anderen. Sind Sie in einer bestimmten Haltung, ist das Andere schon da. Es kommt nicht erst hinzu, sondern Sie sind in Ihrer Haltung schon selbst eine Manifestation dieses Ganz Anderen in menschlicher Gestalt.

Dann die Kunst. Jedes echte Kunstwerk ist im Grunde transparent auf etwas anderes hin, sonst verdiente es diesen Namen nicht. Gewiß ist das eine ein Kunstwerk für den einen, das andere für einen anderen. Das Maßgebende ist: schließt es *mir* für einen Augenblick das Tor auf zum Spüren, zum Wahrnehmen des Ganz Anderen? Wenn Sie Musik hören und Sie horchen so von der Stirn her, dann wollen Sie die Komposition verstehen. Wollen Sie die Musik in der Musik hören, dann horchen Sie vom Nacken her – mit dem Pranapförtchen, wie die Inder sagen. Und dann kommt etwas anderes zu Ihnen: die Kunst. Aber wieder sehen Sie: das setzt voraus eine andere Weise, als Mensch da zu sein. Dann sind Sie zugleich schon Teilhaber an dem Ganz Anderen, und das, was Ihnen gegenübersteht, wird gleichsam zu einer Bestätigung: Ja, du hast recht, es ist jetzt da.

Ein anderes Feld der numinosen Erfahrung liegt in der Erotik. Nicht die Sexualität als solche ist es, die uns mit dem Ganz Anderen verbinden kann, wenn auch der Orgasmus ein Augenblick ist zwischen Leben und Tod, der etwas Ungeheures enthalten kann. Aber dem vorgelagert als das eigentlichste ist jene hauchzarte Berührung, die in sich selbst schon eine numinose Qualität auslösen kann, von der viel zu wenig Menschen etwas wissen und der viel zu wenig Menschen das ihr gebührende Gewicht geben im Liebesspiel der Partner.

Das vierte Feld ist der Kult. Wo immer beispielsweise Menschen miteinander knien, ist die Möglichkeit einer Präsenz des Numinosen im Raum. Die Form des Glaubens, zu

welcher der Gläubige erzogen wird – nämlich an etwas oder jemanden zu glauben, der gewissermaßen geographisch draußen ist – die Form, auf diese Weise und in ganz bestimmten Bildern das Göttliche wahrzunehmen, kann noch so eingefleischt sein: kniet er wirklich von innen her gegenwärtig, dann vollzieht sich ganz unabhängig davon, was sein gegenständlicher Geist wahrnimmt oder sich vorstellt, eine Präsenz, ein Aufgenommensein, ein Aufgehobensein in jenem Ganz Anderen. Und alle Kulte, ob sie allein oder in der Gemeinschaft vollzogen werden, enthalten in sich diese Chance der Präsenz des Göttlichen.

Wenn es nicht diese Augenblicke gäbe, in denen immer wieder Menschen erschüttert werden von der transzendenten Dimension, dann, so glaube ich, wüßten wir nichts von der Transzendenz, vom überweltlichen Sein, das sich immer und überall in der Welt darstellt in seinen drei großen Aspekten: in der schöpferischen Fülle des Seins, in der gesetzlichen Ordnung des Seins und in der alles durchwirkenden Einheit des Seins in der Liebe. Diese drei kommen in allem, was lebt, zum Ausdruck: die Fülle in der schöpferischen Kraft, in dem Willen zum Leben; die Gesetzlichkeit in dem Drang zu einer sinnvollen Gestalt; und die Einheit in der Sehnsucht nach übergreifender und uns bergender Ganzheit. Sie erscheinen also als Kraft, als Sinn und als Geborgenheit, aber, und das ist lehrreich für uns, in unterschiedlicher Weise je nach dem, ob wir vom Welt-Ich her da sind oder vom Wesen her.

Sind wir vom Welt-Ich her da, so fühlen wir uns in der Kraft dessen, was wir haben, können und wissen. Sind wir vom Wesen her da, erfahren wir die Kraft des Seins gerade dort, wo wir *nichts* mehr haben, *nichts* mehr können, *nichts* mehr wissen. Gott ist in den Schwachen mächtig.

Die zweite Dimension, die Gesetzlickeit des Seins – also das, was uns in unserem raumzeitlichen Dasein als sinnvoll erscheint, die sinnvolle Gestalt – erfahren wir in unserem Ich, in dem, was wir verstehen, was einen Sinn für uns enthält. Sind wir vom Wesen her da, taucht diese andere Dimension der Gesetzlichkeit des großen Sinnes, des großen Lichtes, gerade dort auf, wo wir nichts mehr verstehen, wo das Absurde uns anrührt. Nicht nur das uns Vernichtende bringt uns die Kraft des Wesens zum Bewußtsein – oder das Wesen als Kraft – sondern auch die

Dunkelheit, die Finsternis bringt uns das eigentliche Licht zum Bewußtsein. Dort, wo wir nichts mehr verstehen und wir in der Dunkelheit sind, ist es auf einmal hell. Das zeigt so recht die Dimension des LEBENS. Das Licht scheint in der Finsternis, die Finsternis aber hat es nicht begriffen. Das bedeutet nicht, daß wir eine Kerze im Sonnenschein nicht sehen, sondern es bedeutet, daß die Finsternis selbst das verhinderte Licht ist. Der Schatten eines Baumes auf der Erde ist die Sonne in der Gestalt dessen, was ihr Licht verhindert, den Boden zu berühren. Der Schatten ist das Licht in der Gestalt dessen, was es zu erscheinen verhindert. Das erfahren wir eben in jenen Augenblicken, in denen das Dunkel selbst uns zur Erleuchtung wird.

Und das dritte, das oft das stärkste ist: Der Mensch ist auf Geborgenheit, auf Gemeinschaft in der Welt angewiesen und erlebt selbstverständlich die Einheit des Seins in seiner weltlichen Perspektive zuerst dort, wo er sich geborgen, geliebt, aufgenommen fühlt. Und nun ist er plötzlich allein. Sein Nächster ist weggestorben, er kann es nicht fassen, er ist auf sich selbst zurückgeworfen. Und wenn er das dann anzunehmen vermag, dann kann er erfahren, daß er gerade in der Einsamkeit eine Geborgenheit erfährt, von einer Tiefe und Wärme, wie er sie vorher nie gehabt hat. Sehen Sie, das ist nun das Wichtige für uns auf dem Wege: zu erkennen, daß wir überall dort die Chance haben, etwas von der anderen Dimension zu erfahren, wo wir etwas anzunehmen vermögen, das wir als das gewöhnliche Ich eben nicht anzunehmen vermögen: die Vernichtung, das Absurde, die totale Einsamkeit.

Es gehört zum natürlichen Menschen, sich gegen diese drei Dinge zu wappnen. Er wäre nicht normal, wenn er jede Gefährdung einfach zuließe, jeder Sinnlosigkeit nicht einfach aus dem Weg ginge oder jede Einsamkeit und nicht die Gemeinschaft suchte. Aber es geht ja darum – und das ist es, was Christus uns gezeigt hat, der nicht gekommen ist, diese Welt durch eine andere, bessere zu ersetzen –, wie mit der Situation umzugehen ist, wenn sie nicht zu ändern ist; wo wir an einer absoluten Grenze stehen, wo wir gerade in der Lage sein *müssen, das Unannehmbare anzunehmen.* Der Durchgang für uns Menschen zur anderen Dimension, in der wir uns dann erlöst fühlen, ist just der Durchgang durch diese drei großen unannehm-

baren Leiden: die Angst vor der Vernichtung, die Verzweiflung gegenüber dem Absurden und die Trostlosigkeit der Einsamkeit. Genau diese drei Grundnöte des menschlichen Seins hat Christus uns vorgelitten. Für manchen bedeutet Erlöstsein durch Christus die Nachfolge auf diesem dreifachen Schmerzensweg, der die Schwelle ist zur Erfahrung einer anderen Dimension.

Wenn wir im Grunde schon das *sind* – nicht haben –, was wir suchen, so müssen wir uns immer wieder fragen, was trennt uns eigentlich davon? Was sind die Hauptwiderstände gegen das, was wir suchen und auf das hin wir offenbar geboren sind? Denn wozu ist der Mensch letztlich geboren? Um auf dem Umweg über sein kleines weltbezogenes Leben letzten Endes durch ein gesteigertes, ein erhöhtes Bewußtsein wiederzufinden, was er durch die erste Form seines gegenständlich fixierenden Bewußtseins verloren hat: den Weg des größeren LEBENS, diesen großen Kreis; wir kommen wieder an.

Der größte Widerstand ist das der Welt verhaftete, gegenständlich fixierende Ich. Aber die Erbsünde, sage ich immer, ist auch die Erbchance des Menschen. Ohne sie würden wir das Ganz Andere nicht erfahren. Erst in der Trennung wird sich der Mensch dessen bewußt, wovon er getrennt ist. Und das ist es, was der zum initiatischen Weg begabte und geborene Mensch eines schönen Tages spürt: bin ich nicht ein ganz anderer als der, der sich im Weltdasein immer wieder zu halten vermag? Immer wieder Hinspüren zu dem Ganz Anderen; zu dem, was uns anrührt; lernen, die Augenblicke wahrzunehmen, in denen es uns anrührt.

Der Mensch wäre kein natürlicher Mensch, wenn er keine Freude hätte an all dem, was ihn gegenständlich umgibt, und an den Gaben, die ihn befähigen, das zu sehen, zu ordnen, zu durchschauen, sich untertan zu machen. All das gehört zu unserem menschlichen Dasein dazu. Die Frage ist nur, ob wir der Gefahr zum Opfer fallen, darin unterzugehen und darüber das Ganz Andere, das wir im Grunde sind, einfach zu vergessen. Und unsere Zeit erwacht endlich wieder zum Wahrnehmen des Ganz Anderen.

Ich erinnere mich, daß vor vielen Jahren – es sind genau 25 – Daisetz Teitaro Suzuki bei mir gewohnt hat. Er saß auf

dem Balkon, als mir jemand ein Telegramm brachte mit einer Anfrage der Evangelischen Akademie in München, ob ich bereit wäre, einen Vortrag über östliche Weisheit zu halten. Nun, ich nutzte meine Gelegenheit, der alte Weise saß ja auf meinem Balkon. Ich fragte ihn: „Verehrter Meister, können Sie mir nicht sagen, was das ist, östliche Weisheit?“ Und wie aus der Pistole geschossen antwortete er: „Ja, sicher. Weisheit schaut nach innen. Westliches Wissen schaut nach außen. Wenn Sie aber nach innen schauen, wie Sie nach außen schauen, dann machen Sie aus dem Innen ein Außen.“ Ja, da war alles drin. Aber ich fragte mich in diesem Augenblick erschrocken, welche Philosophie unserer Zeit nicht nach innen schaue, wie sie nach außen schaut? Macht sie nicht aus unserem Seh-Vermögen, unseren verschiedenen Gaben und Fähigkeiten *Gegenstände* der Erkenntnis? Natürlich tut sie das. Wie soll sie auch anders als objektive Wissenschaft. Das ist ja das Unglück, daß sie uns von der Wesenswirklichkeit nichts mehr sehen läßt, sondern durch die Haltung, in der wir da sind – durch das gegenständliche Fixieren – sie ausschließt.

Sollte man aber nicht, wenn dem so ist, nach außen auf die Dinge so schauen, wie man eigentlich nach innen schauen sollte? Das heißt, sollten wir nicht vielmehr das Innen im Außen wahrnehmen? Und genau darum geht es doch, daß wir, wenn wir das innere Auge öffnen wollen, so auf die Dinge hinzuschauen lernen, daß sich dieses Innerste uns darbietet; daß wir mit einem Mal das spüren, und, indem wir das spüren, uns selbst spüren. Die Öffnung, um die es geht, ist diese: in einer Weise dazusein, in der wir nicht mehr getrennt sind von dem Anderen, sondern das Andere sind.

Wir sind es. Wir kennen alle den Satz: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Dieser Satz wird oft – eigentlich immer – so interpretiert: du liebst dich selbst natürlich sehr, versuche einmal, den anderen mindestens so zu lieben, wie du dich liebst. Ja, meine lieben Freunde, so kann man das natürlich interpretieren. Aber ich glaube: wie alle Sätze von Christus eine zweifache Interpretation zulassen, eine äußere und eine innere, so lautet hier die innere Bedeutung: Liebe deinen Nächsten *als* dich selbst.

Begegne dir selbst im anderen. Eine kleine Anstren-

gung, und du wirst merken, du hast dich vom anderen getrennt; aber es gibt eine Möglichkeit, dich mit dem anderen in Eins zu spüren; zu spüren, daß du der andere *auch* bist. Meine lieben Freunde, nicht nur der andere Mensch, alles!

Es gibt eine Weise dazusein, hinzuschauen auf das, was uns begegnet, in der wir plötzlich anders da sind und wir uns im anderen selbst begegnen – *selbst*, aber natürlich jetzt nicht im Ich, sondern *im Wesen*; im Wesen, als sei da nicht ein eignes Wesen, sondern das *Wort* Wesen für etwas, was wir im anderen auch selbst sind. Es gibt nur *eine* essentia rerum, es gibt nur *ein* Wort, das in allen Dingen ist und ohne das nichts ist.

Im Anfang war das Wort. Manchmal frage ich jemanden, der mir gegenübersitzt: sind Sie auch der Meinung, das ist furchtbar lange her? Und dann merke ich, es geht so ein Zittern durch den anderen; natürlich, im Anfang, die Schöpfung, das ist doch furchtbar lange her. Aber dieses ›im Anfang war‹ meint natürlich ›im Ursprung ist‹, und es ist jenseits aller Zeit – nicht irgendwann einmal gewesen – es *ist* die wahre, die rechte Unendlichkeit, die da gemeint ist.

Hegel unterscheidet zweierlei Unendlichkeiten, die gute und die schlechte Unendlichkeit. Die schlechte Unendlichkeit ist die ins Unendliche fortgesetzte Endlichkeit; das ist weit weg, noch weiter, hinter den Sternen, hinter den Galaxien; aber irgendwann komme ich auf diese Weise räumlich und zeitlich in die Unendlichkeit. Und dann gibt es das Ganz Andere: ich bin, ehe Abraham war. Kein Denkfehler! Ich *bin* ... Das hat mit der Zeit nichts mehr zu tun. Das steht senkrecht auf der Horizontalen der Zeit.

Und dieses nehmen Sie heute einmal mit: horizontal denken und vertikal denken! Jeder Glaube, der die Glaubensinhalte vermenschlicht, ist horizontal. Demgegenüber ist die Mystik, die aus allen Gegen-Ständen herausgeht, vertikal. Echte Tiefenpsychologie, wie die von C. G. Jung, ist auch vertikal und nicht horizontal, bleibt nicht in der Biographie stecken, sondern erst dort, wo das eigentliche Selbst beginnt, kann die Arbeit mit dem Betreffenden anfangen, denn jetzt ist der Weg erst offen für einen initiatischen Prozeß. Dieser Prozeß ist nichts anderes als der Versuch, einen Menschen zu entwickeln, der so durchlässig,

so transparent geworden ist, daß er das, was er einen Augenblick in einer Seins-Fühlung wahrgenommen hat, in einem Dauerkontakt zu halten vermag, so daß er nicht nur davon erfüllt ist, sondern in der Welt davon zu zeugen vermag.

Nun werden Sie sagen: ja, was bedeutet das für unser tägliches Leben? Ist es dann so, daß wir die raum-zeitliche Wirklichkeit, in der wir sind, nicht mehr so ernst nehmen sollen? Im Grunde genommen ist das die Auffassung des Fernen Ostens. Und dies ist der Punkt, in dem sich christliches Denken von östlichem Denken unterscheidet.

Die Idee des Schleiers der Maya versteht alles, was uns umgibt und das wir als solches wahrnehmen, als einen Schleier, der über etwas anderes, eigentlich Wirkliches gebreitet ist. Diese raum-zeitliche Wirklichkeit verbirgt gleichsam eine überraum-zeitliche. Eigentlich müßten wir endgültig aus dem Körper, aus der raum-zeitlichen Wirklichkeit herausgehen, um an das Überraumzeitliche heranzukommen. So denkt der Osten. Er denkt auch, daß wir aus allem konkreten einzelnen immer mehr hineinkommen sollen in die Tiefe der Erfahrung des All-Einen.

Hat das für uns auch eine Bedeutung? Aber sicher. Ich würde sogar sagen, daß der Christ, der diesen Weg erst einmal mitgeht, an die eigentliche Tiefe seiner christlichen Möglichkeiten herankommt: nämlich in sich selbst jenen über-raumzeitlichen Grund zu erfahren, der durch die raum-zeitliche Wirklichkeit uns verborgen ist. Der Unterschied zwischen dem christlichen und dem buddhistischen Denken ist der, daß zwar der Christ Anlaß hat, die raumzeitliche Wirklichkeit, die ihn umgibt und in die er sich verloren hat, zu durchschauen – wirklich hindurchzuschauen auf eine über-raumzeitliche Wirklichkeit, in der er sich dann in einer ganz neuen Weise vielleicht erstmalig daheim fühlen kann – daß der Christ dieses erfahren sollte, aber nicht, um dort zu bleiben, sondern um von dort zurückzukommen in die Welt der Erscheinungen und sie nun nicht mehr als den Schleier zu erleben, der ihm das Eigentliche verbirgt, sondern als Manifestationen dieses göttlichen All-Einen. Was für uns geschichtliche Wirklichkeit im tiefsten Sinne bedeuten kann, ist die Manifestation eines Übergeschichtlichen, nicht nur die Verhinderung der Erfahrung des Übergeschichtlichen.

Für den Osten ist das anders. Er kann nicht schnell genug aus der Materie heraus, aber paradoxerweise bedient er sich dazu des Yoga, einer Übung des Leibes, während für den Christen der Geist Fleisch werden soll, der Leib aber als der Körper, den man hat, durch Jahrhunderte und Jahrtausende zu einer Verhinderung des Geistes geworden zu sein scheint. Rahner sagt einmal so schön: der Leib ist die raum-zeitliche Gestalt des Geistes. Aber der Leib, der man ist, wie ich seit Jahren sage, ist etwas anderes als der Körper, den man hat.

Versuchen Sie das heute auch einmal mitzunehmen, mitzudenken: was ist der Leib, der man ist, im Unterschied zu dem Körper, den man hat? Der Leib, der man ist, ist die Einheit der Gebärden, in der er sich darstellt, ausdrückt, verwirklicht oder verfehlt. Das typischste Beispiel für eine Verfehlung sind die verhärteten Schultern. Wenn Sie zu einem Arzt kommen, dann sieht er einen Muskelkrampf, dann muß eine Massage her, dann müssen Entspannungs- und Lockerungsübungen her. Alles ganz schön und gut. Aber im Grunde genommen geht es um etwas ganz anderes. Jede Verspannung ist der Ausdruck eines Mißtrauens, eines Mißtrauens unseres Welt-Ichs gegen die Welt, die ihn gefährdet. Der Franzose würde sagen, er ist immer auf dem „qui-vive", er ist immer in Hab-Acht-Stellung. Es kann mir jeden Augenblick eine dumme Frage gestellt werden; ich kann jeden Augenblick überhaupt in Frage gestellt werden. Also sichere ich mich im voraus. Im Leib, der man ist, ist das eine Mißtrauenshaltung.

Wir wissen heute, daß jede Verspannung – da nehmen Sie etwas ganz Konkretes mit – Ausdruck eines Mißtrauens ist. Hier oben das Mißtrauen gegen die Welt, hier um die Herzgegend, den plexus solaris, sitzt das Mißtrauen gegen das Emotionale. Menschen, die hier verspannt sind – fühlen Sie selbst mal bei sich nach – sind in irgendeiner Hab-Acht-Stellung gegen das Emotionale, gegen das Gefühlsmäßige. Sie stecken voller Gefühle, die sie aber nicht herauslassen können, und haben Angst, wenn etwas Gefühlsmäßiges auf sie zukommt. Diese Angst ist mangelndes Vertrauen in die Welt der Seele. Und noch eine Schicht weiter unten sitzt die Angst vor dem Boden. Wissen Sie, es gibt wohlbeleibte Herren, die tänzeln so über den Boden, die gehen gar nicht, die fassen nicht Fuß, die purzeln, wenn sie gehen.

Das sind die drei Formen des Mißtrauens, der Verspannung, in die wir geraten, solange wir nicht die rechte Haltung haben und nicht in eine Vertrauenshaltung kommen, die die Angst wegnimmt; eine Vertrauenshaltung, in die man sich hineinläßt und über die man überhaupt erst erfahren kann, was Glaube ist. Glauben ist ein Sprung ins Unbekannte ohne Rest und voller Vertrauen. Die Widerstände, die sich in uns aufbauen gegen die Wahrnehmung und die Verwirklichung des Ganz Anderen in unserem personalen Sein, gehen letztlich alle zurück auf unser raumzeitlich orientiertes Ich. Wir müssen immer wieder für uns selbst zweierlei Ich-Pole wahrnehmen und unterscheiden: das Welt-Ich, gründend in seinem rational fixierenden, gegenständlich wahrnehmenden Bewußtsein – und das Wesens-Ich, das heißt jene andere Dimension, aus der uns ganz bestimmte Forderungen gestellt werden, ganz bestimmte Möglichkeiten eröffnet werden, ganz bestimmte Augenblicke beschert werden. Es darf in uns hineinfallen; wir machen es nicht, wir lassen es zu. Es ist vom Leibe her gesehen das Spürbewußtsein, im Unterschied zum gegenständlich fixierenden Bewußtsein: offen, gelöst, losgelassen, immer wie eine Schale. Es ist eine passive Energie, durch die alles Wachstum bestimmt ist, im Unterschied zu der Energie des Tuns.

Alles Wachsen ist eine passive Energie, die das hervorbringt, was im Samen gemeint ist, und die unbeschreibliche Kraft hat. Denken Sie an die Schneeglöckchen, die durch eine harte Kruste hindurchbrechen. Ich weiß von einer Akelei, die durch eine Betonschicht hindurchstieß. Es ist unglaublich, was für eine Kraft das ist. Wir dürfen sie nur nicht stören, wir müssen sie zulassen können. Und immer wieder ist diese passive Energie des Wachsens und Lebens verhindert durch Erscheinungsformen der aktiven Energie, in der wir etwas machen.

Im Grunde genommen müssen wir uns immer wieder von dem Ganz Anderen *ergreifen lassen*. Der Mensch sagt, er suche Gott. Er sollte lieber sagen, er muß sich finden lassen. Wir sagen, wir suchen unser Wesen. Wir sollten uns von ihm finden lassen. Die Hand wird uns entgegengereicht, aber wir müssen sie schon nehmen. Die Gnade ist uns angeboten, wir müssen ihr aber entgegenkommen.

Zunächst jedoch ist das, was wir suchen, nicht nur da,

sondern *wir sind es* – als die Lebendigen, aus einem Bilde Herauswachsenden –, so wie die Pflanze aus einem Samenbild herauswächst. Dieses In-Bild, das Inbild alles Lebendigen, ist immer auch sein In-Weg. Es ist die ihm eingezeichnete Folge von Straßen und Stufen, die es durchlaufen muß, um die Gestalt annähernd zustande zu bringen, die ihm eigentlich eingezeichnet ist. Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben – das ist die Grundformel jedes lebendigen Wesens. Es ist *sein* Weg, angelegt in seinem Samen. Es ist *seine* Wahrheit und das ist *sein* Leben. Und zu dieser Form ganz frei und offen hinzufinden, das ist, was not tut, wenn wir uns auf den Weg begeben wollen.

Also immer wieder unterscheiden: es gibt diese beiden Ebenen. Was aber ist dann das *Verhältnis* zwischen dem Welt-Ich und diesem Wesen? Wie steht das eine zum anderen? Widersprüchlich sowohl wie hilfreich in unserer Welt. Das Welt-Ich in seinem rationalen Bewußtsein ist nicht umsonst da. Wie sollten wir anders unser weltliches Leben meistern? Aber im Grunde genommen – und wenn das nur die Menschen unserer Zeit erführen und wüßten! – ist es *auch* der Sinn der Ratio, jenem Nicht-Rationalen des Wesens Lebensräume zu schaffen in unserer Welt. Und das Ganz Andere bedeutet für uns immer wieder die eigentliche Sinnwurzel all dessen, was wir *in* der rationalen Welt auch immer tun können.

Die Widerstände gegen unseren In-Weg wachsen also in uns selbst – nicht nur von der Welt her – in uns selbst aus dieser Dualität, aus dieser Polarität zwischen Welt-Ich und Wesen. Da muß ein ganz bestimmter Bezug hergestellt werden und alle Möglichkeiten der Seins-Erfahrung übergreifen. Diese dreifache Seins-Erfahrung, die wir machen können, ist noch einmal übergriffen in das eigentliche Feld der Möglichkeit, die andere Dimension in uns stattfinden zu lassen. Das ist, wie wir immer schon wissen und wie es immer wieder durch die Welt tönt, *die Liebe*.

Wo das Wort Liebe ausgesprochen wird, ist eigentlich immer folgende Situation da: wir sind im Getrenntsein von einem anderen, mit dem wir uns im Grunde aber Eins fühlen und nun den Impuls erfahren, Eins zu werden. Ja, was bedeutet das? Das bedeutet dieses ewige Geheimnis des Verhältnisses der Zwei zu Eins, dessen Präsenz uns auch

etwas zu geben vermag auf dem inneren Weg. Da ist das eine von einem anderen getrennt, das einswerden möchte und im Augenblick der Einswerdung ein wunderbares Gefühl in uns erweckt. Aber kaum ist die Eins da, so lebt die lebendige Eins eigentlich von der Gefährdung durch die Zwei. Diese Gegensätzlichkeit und Einheit als fortgesetzte Anreizung sozusagen unseres inneren Weges ist, glaube ich, eine der Grundsituationen, in denen wir immer wieder das Ganz Andere erfahren können. Die Augenblicke des Zusammenschlags, dann die Angst, es wieder zu verlieren, die Hoffnung, es wieder zu finden, diese Spannung, daß die Eins, schon wieder gefährdet, die Zwei als Hoffnungsfaktor in uns lebendig erhält, doch wieder die Eins zu werden. Hier ist das Gesetz des Liebens als ein Einswerden und Sichwiederfinden in sich selbst und im anderen.

Es wird mit Recht oft von den Seins-Erfahrungen gesprochen als von etwas, das wir nicht machen können, das uns geschenkt wird. Man muß nicht gleich von Seins-Erfahrung sprechen, schon die zarten Seins-Fühlungen können uns auf dem Wege halten und sollen es, als gnadenvolle Augenblicke. Gnade! Sehen Sie, hier haben Sie – je nachdem, wo Sie den Menschen mit seinem verantwortlichen Bewußtsein verankern, im Wesens-Ich oder im Welt-Ich – wiederum zwei ganz verschiedene Auffassungen darüber, was Gnade sein kann. Nun, wenn ich dieses ausspreche, begebe ich mich – das weiß ich wohl – auf ein traditionsreiches Pflaster mit unendlich vielen Abhandlungen und Betrachtungen. Ich möchte hier nur einen Gedanken aussprechen, und zwar im Anschluß an eine kleine Geschichte, die ich vor vielen Jahren erlebte.

Eine der großen Sekten in Japan ist der Shin-Buddhismus. Der Shin-Buddhismus geht zurück auf die Legende, daß der Buddha Amida an der Schwelle des Paradieses sich plötzlich umschaute und, ergriffen von Mitleiden für die leidende Kreatur, beschloß er, selbst nicht eher in das Paradies einzugehen, als bis nicht alle Kreaturen erlöst seien; und er kehrte um in die Welt, um dieses Erlösungswerk zu verrichten. Der Shin-Buddhist hat den Kult der ewigen Danksagung. Tag und Nacht soll es in ihm murmeln: Namu Amida butsu, Namu Amida butsu, Namu Amida butsu – gelobt seist Du, bedankt seist Du Heiliger Buddha, bedankt seist Du Heiliger Amida – von früh bis

abends. Von dem Gründer wird gesagt, er habe es siebzigtausendmal am Tag gesagt.

Ich besuchte den alten Meister des Shin-Buddhismus und fragte ihn: „Mein sehr verehrter Meister, ich weiß, auf welche Legende der Shin-Buddhismus zurückgeht. Ich möchte gerne wissen: was erlebt der Shin-Buddhist?" Da lächelte er und sagte: „Sie werden sich doch nicht wundern, wenn ich Ihnen zwei verschiedene Antworten gebe; einmal die Antwort für den, der noch nie eine Seins-Erfahrung gehabt hat und die andere für den, der schon eine Seins-Erfahrung hatte. Für den, der noch keine Seins-Erfahrung gehabt hat, ist der Amida ein Mönch, der in unendlichen Wiedergeburten an die Schwelle des möglichen Eintritts in das Paradies gelangt war und nun eben diese Liebestat vollbrachte, sich noch einmal zu opfern und *in der Welt* – Ihr Christen würdet so sagen – das Kreuz noch einmal auf sich zu nehmen und für die leidende Kreatur zu sorgen, sie zu erlösen. Und so dankt er von früh bis Nacht dem Amida. Für den aber, der einmal schon eine echte Erfahrung gemacht hat, ist Amida – er weiß, er ist eine historische Gestalt – ein Wort zur Bezeichnung einer *uns innewohnenden Wirklichkeit, in der wir niemals nicht erlöst waren*. Und die Aufgabe des Menschen ist es, sich dessen bewußt zu werden."

Ich fand das unerhört: die Bezeichnung eines uns innewohnenden Prinzips oder ursprünglichen Seins oder wie auch immer, in welchem wir niemals nicht erlöst waren. Genau das gleiche sagt der Christ: *in uns* ist das, und *wir sind* in unserem eigentlichen Zentrum das, in welchem wir immer schon erlöst sind und niemals nicht erlöst waren: nämlich jene Urwirklichkeit, aus der wir in der Erbsünde – wenn wir mit dem gegenständlich fixierenden Bewußtsein dieser Dimension den Rücken kehren – erst herausgehen. Es ist uns eingeboren, das ist die eingeborene Gnade, im Unterschied zu jener Gnade, die derjenige sich denkt, der nur von seinem Welt-Ich her sieht und für den Gnade immer nur als Mirakel gleichsam auf ihn herunterfällt, ohne daß er selbst etwas dazu tun könnte.

Sie können und müssen etwas dazu tun! Sie müssen versuchen, sich dessen mehr und mehr inne zu werden. Sehen Sie, es taucht hier immer wieder die Frage danach auf, wie wir als Menschen die Wirklichkeit des Göttlichen in

unser rationales Bewußtsein einordnen sollen? Das können wir nicht und doch tun wir es immer wieder. Ich glaube, daß alle Gottesbilder der Welt ursprünglich bildlose Erfahrung waren, die uns umstürzten, überwältigten, beglückten, erlösten, mit einer Verheißung begabten – unbildliche Erfahrungen, die nun, auf den Bildschirm des Ichs und ins gegenständliche Bewußtsein hereingeworfen, Gestalt annehmen und, als Wirklichkeit angesehen, nun ihrerseits den Erfahrungen als Ursache zugrunde gelegt werden.

Das ist eine gewaltige Aussage. Können wir Menschen anders? Denn die Präsenz des gegenständlichen Bewußtseins ist identisch mit der Anwesenheit von gegenüberliegenden Gegenständen oder Bildern, die wir nun als wirklich bezeichnen. Als wirklich? Ja, als greifbar. Und natürlich ist die Transzendenz von diesem Ich her gesehen draußen.

Transcedere heißt *überschreiten* des Horizontes, der die Grenzen unseres Welt-Ich bedeutet. Es ist erschütternd zu sehen, wie bis in die Theologie hinein vom Menschen gesprochen wird als dem raum-zeitlich bedingten Wesen mit seinem Horizont in Kants Kategorien von Raum und Zeit, Identität und Kausalität. Das ist der Mensch, der natürliche Mensch. Aber der Mensch *in seinem Wesen* ist etwas total anderes. Er ist eben in diesen Kategorien nicht zu fassen. Das Ich, das der Mystiker erlebt, ist in keiner dieser Kategorien daheim. In dem Augenblick allerdings, da sich das Welt-Ich einschaltet – im Rückblick beispielsweise auf eine Erfahrung, die wir gemacht haben –, können wir gar nicht anders, als die Transzendenz nach außen legen. Wenn es also heißt, der Mensch bleibe in alle Ewigkeit in einer unüberbrückbaren Trennung vom Göttlichen, dann ist das richtig. Als das Welt-Ich, das er ist, ist das Göttliche – das Wesen in ihm – zunächst einmal durch eine völlig unüberbrückbare Distanz von ihm getrennt. Wir können nur ahnen, wir können nur glauben und hoffen, daß da etwas ist, aber wir sind es nicht, wir halten es nicht. In dem Moment aber, in dem der Mensch sein eigenes Wesen zu spüren bekommt, fällt er mit ihm zusammen, und dann gilt das Wort von Meister Eckehart: Gott ist mir näher als ich mir selbst bin.

Ich glaube, wenn wir das gegenwärtig haben, sind wir

gefeit gegen eine vorschnelle Rede von unserer immanenten Transzendenz. Sie ist ganz weit weg. Und es ist eine alte Regel, daß der Mensch sich nie so fern von Gott erfährt wie eine Minute danach, als er ihn ganz innig erfuhr. Er kann es nicht halten, das bleibt auch so. Und nun erfährt er diese Distanz, gerade auf dem Hintergrund einer Erfahrung der Einheit. Unsere Hoffnung auf dem initiatischen Weg ist die, daß wir mehr und mehr zu Menschen heranreifen, die die Verwobenheit in und mit unserem Wesen halten können, daß wir den Tag über einen Schimmer von dieser anderen Dimension in uns spüren und von uns ausgehen lassen können. In unseren initiatischen Übungen suchen wir im Grunde genommen nichts anderes, als die Bedingungen zu verbessern, unter denen die Chance besteht, wieder und wieder die Einheit des Menschen *in seinem Wesen* zum Göttlichen zu erfahren. Und wir sind keinen Augenblick aus der Verpflichtung entlassen, wachsam zu sein, daß uns hier der goldene Faden nicht immer wieder aus den Händen gleitet.

Was ist der Mensch?

Meine lieben Freunde, es ist für mich eine ganz große Freude, heute noch einmal hier bei Ihnen zu sein und zu Ihnen zu sprechen. Es sind ja, glaube ich, fast vierzig Male, daß ich in den vergangenen Jahren regelmäßig hier war, und ich fühle mich Ihnen zugehörig wie zu einer großen Familie. So will ich heute versuchen, wiederum über das Thema zu sprechen, über das wir eigentlich immer gesprochen haben: über den Menschen. Was ist der Mensch? Was kann er sein? Was soll er werden? Wie weit ist das für jeden von uns jeden Tag neu die Frage? Wie weit weg sind wir von dem, was eigentlich Mensch-Sein bedeutet?

Der Mensch ist Bürger zweier Welten! Ich glaube, wenn wir das verstehen wollen, fangen wir am besten mit Adam und Eva an. Was da geschehen ist, ist nicht ein Malheur im Paradies, unter dem wir alle leiden müßten; sondern das, was wir die Erbsünde nennen, ist ein Ereignis, das in jedem Leben des Menschen statt hat. Es betrifft nämlich den Augenblick, wo das Kind zum erstenmal die Dinge entdeckt und sagt: „Dies ist das . . . das ist das . . . Apfel. . . Birne . . .“, was auch immer. Wenn es also fixiert, Objekte schafft, entsteht die Ordnung von „A ist A“, „B ist B“, „B ist nicht A“ und „Ich bin ich und will es bleiben“. Und in dem Moment, da sich im menschlichen Wesen das vollzieht, reißt sozusagen die Nabelschnur – nicht ganz, kann man sagen – zum großen Sein, und der Mensch löst sich aus seinem Ursprung ins Exil. Er wird immer noch heim-gesucht, sein ganzes Leben lang; und doch entfernt er sich immer mehr von einer Heimat, die er seinem Wesen nach *ist*, dem Wesen nach auch bleibt.

Aber eines Tages kann es dahin kommen, daß ihm die Luft beinahe ausgeht und er ganz langsam anfängt, zurückzufühlen. Ich habe manchmal den Eindruck, daß wir uns heute in einer Zeit befinden, in der der Mensch ahnt: es geht eigentlich um etwas, das ich verloren habe, im Grunde genommen aber meinem Wesen nach bin. Dann lernt er zu unterscheiden zwischen einem Welt-Ich, das

unter den Bedingungen der Welt alles mögliche kann und weiß, und dem, der er seinem Wesen nach ist, im Grunde genommen nie aufgehört hat zu sein. Immer mehr Menschen, vor allem auch junge Menschen, spüren in sich eine geheimnisvolle Sehnsucht nach etwas Ganz Anderem und nehmen Erfahrungen ernst, die eine vergangene Zeit im Zeichen von Theologie und Naturwissenschaft als ›mystisch‹ abgelehnt hat, „das ist ja *nur* mystisch".

Wir wissen heute, daß gerade in jenen Erfahrungen, die wir mystisch nennen, zum erstenmal im Leben vieler Menschen etwas aufblitzt, das nicht von dieser Welt ist. Wir sprechen heute über die mystische Erfahrung hinaus noch von der initiatischen Erfahrung, meinen damit eine mystische Erfahrung, die zugleich die Geburt eines neuen Gewissens enthält: eine Stimme, die uns sagt, daß wir etwas erfahren, das nicht dazu bestimmt ist, eine schöne Erinnerung zu bleiben, sondern – und jetzt kommt ein Appell – „mach dich auf den Weg der Verwandlung zu einem Menschen, der in der Lage ist, in der Welt von dem zu zeugen, was du jetzt gerade als Überweltliches erfahren hast! Und stelle nun in die Mitte deines Weges eine Disziplin – das kann zum Beispiel Za-Zen sein, das sich von einer gewöhnlichen Übung darin unterscheidet, daß man es gerade dann auch macht, wenn man *keine* Lust hat".

Es geht also um das Ernstnehmen dieser anderen Dimension des eigentlichen Seins. Die meisten von Ihnen wissen, daß ich sage: Der Mensch ist ein Bürger zweier Welten in dem Sinne, daß er einerseits das ›Welt-Ich‹, andererseits das ›Wesen‹ ist. Unter dem Wort ›Wesen‹ verstehe ich die Weise, in der das überweltliche Sein in jedem von uns als ein eigentlicher Kern anwesend ist und in ihm und durch ihn hindurch manifest werden möchte in der Welt.

Dieses ›Sein‹, dieses ›Wesen‹ – wie kommen wir dazu, von ihm zu sprechen, woher *wissen* wir etwas von ihm? Wir wissen etwas von ihm aus bestimmten Erfahrungen. Sie wissen, ich spreche hier von Seins-*Fühlungen*, und wenn es stärker ist, von Seins-*Erfahrungen*. Und sehr viel mehr Menschen, als es selber *wissen*, haben solche Erfahrungen gemacht. Die meisten von uns haben solche Seinsfühlungen gehabt. Es gibt aber sehr kluge Menschen, die sehr viel wissen und können, aber mit Bezug auf *diesen*

Punkt noch ›nichts *sind*‹, eben diese Erfahrungen noch nicht gemacht haben. Es kann einer sehr ›gut‹ sein, sein Leben lassen für seine Freunde und doch von *dieser* Dimension, von der wir heute sprechen wollen, nichts wissen: die Dimension des Seins, oder auch des ›Wesens‹.

Wenn Menschen zum erstenmal zu mir kommen, versuche ich immer abzutasten, ob der Betreffende schon einmal eine solche Seinsfühlung gehabt hat oder nicht. Dann stoße ich oft auf ein ganz erstauntes Auge, und plötzlich geht ein Leuchten über das Gesicht, und der Betreffende sagt: „Ich glaube, ich weiß, was Sie meinen. Als ich sechs Jahre alt war . . ." Und dann kommt die wunderschöne Geschichte des Kindes, ich kann nur sagen: „Mein Lieber, das ist nicht 30 Jahre her, das ist ja jetzt noch *da*!" Und das ist das Eigentümliche: diese *echten* Seinsfühlungen und Seinserfahrungen haben keinen Alltag. Sie sind immer wieder da; und glücklich der, der sich an einige Augenblikke erinnert, oft ganz nah an einem Untergang, und auf einmal geht etwas ganz anderes auf, etwas Ungeheures ergreift ihn. Er fühlt sich plötzlich von einer anderen Dimension ›entdeckt‹, er wird sich vielleicht zum erstenmal darüber klar, daß wir eigentlich nicht sagen sollen: „Ich suche Gott" oder „ich suche mein Wesen", sondern „ich muß mich finden lassen". Unser eigentliches Wesen tut gar nichts anderes, als uns zu suchen und zu versuchen, uns ganz in seinen Bann zu nehmen, damit wir der werden, der von ›ihm‹ in der Welt zeugt.

Zu allen Zeiten hat es vier große Felder gegeben, auf denen jeder von uns seine Seinserfahrungen machen kann. Da ist einmal die große Natur, der Wald, das Schweigen im Wald. Ich werde immer meinem Vater dankbar bleiben, der mich als zehnjährigen Jungen in den Wald nahm, um das Schweigen des Waldes hören zu lernen. Man erinnere sich einmal an einen solchen Augenblick. Es ist sozusagen ›nichts da‹, aber gerade weil das ›Viele‹ weg ist, geht die Fülle einer anderen Dimension in uns auf und wir vernehmen im Schweigen das ›Wort‹.

Dann die Kunst. Jeder von uns hat in der Musik schon einmal etwas gehört, woran das Wort ›schön‹ nicht mehr hinreicht, wo er *ergriffen* worden ist. Wo wir das Wort „Wir sind ergriffen von etwas" gebrauchen können, ist dieses Ganz Andere im Spiel; da hat uns etwas *gepackt*.

Jedes echte Kunstwerk ist transparent auf eine immanente Transzendenz. Das bedarf manchmal nur der Geduld, auch einem Kunstwerk gegenüber.

Ein unglaubliches Beispiel dieser Geduld habe ich neulich erlebt, als mir ein Freund sagte: „Wissen Sie, wenn ich in einem Museum bin, und da ist ein Bild, das gefällt mir besonders, dann setze ich mich davor, ganz still, und glauben Sie mir, wenn ich mich drei Stunden nicht gerührt habe, dann passiert etwas bei mir!".

Dann die Erotik, die Carezza, jener Hauch zarten Streichelns! Das kann eine Tiefe haben, die in die andre Dimension hineingeht, wo der Mensch gleichsam über seine Haut hinaus in seinen Ätherleib gelangt und plötzlich ein Organ entwickelt, *sich selbst* als eine Wirklichkeit ganz anderer Art kennenzulernen.

Schließlich der Kult! Ich weiß noch genau, wie ich als Kind an der katholischen Messe teilnahm. Wir hatten damals eine kleine Loge oberhalb, und ich konnte von oben herunterschauen in die Sakristei, wo der Priester seine Gewänder anzog; und ich sah, was dort alles an Geheimnissen am Altar passierte, und es war etwas besonderes – der Weihrauch, die Musik, die Farben, die Lichter – das Ganze gab zusammen eben jenes Gefühl des Numinosen. Und heute geschieht manchmal folgendes. Da ist jemand aus der Kirche ausgetreten. Er wollte nichts mehr von den Glaubenssätzen wissen, die die Kirche lehrt, sondern ihm ging es um die Erfahrung; und dann erzählte er mir: „Wissen Sie, mir ist es beinahe passiert, daß ich wieder da hereingerutscht wäre, denn ich hatte plötzlich dieses numinose Gefühl". Da sagte ich: „Obacht! Wenn Sie das numinose Gefühl noch einmal erfahren, hat das nichts mit dem zu tun, was Sie an den Dogmen der Kirche stört; sondern jetzt rührt Sie das Eigentliche wieder an. Gehen Sie darauf ein! Lassen Sie es zu!" Es geht dann nicht um die Lehre, sondern um die Erfahrung.

Wir Deutschen haben nur das eine Wort ›Glauben‹. Die Franzosen haben ›la foi‹ und ›la croyance‹, die Engländer ›faith‹, der Glaube aus Erfahrung und ›belief‹, der Glaube an die Lehre. Heute ist festzustellen, daß auch die Kirche und die Vertreter der Kirchen wieder mehr von Gottes-*Erfahrungen* sprechen und nicht nur vom Glauben *an* etwas. Eine Ordensschwester, die eine Weile bei uns in Todtmoos

war, schrieb mir: „Ich bin Ihnen so dankbar, daß allmählich bei mir der Gips abfällt". Und was ist der Gips? Ein Glaube, der sich darauf beschränkt, an das zu glauben, was die Kirche als Dogma lehrt.

Ich habe etwas von der Erfahrung der Transzendenz erzählt, und darum geht es in der Tat. Um diese Transzendenz geht es mir auch in allem, was ich Ihnen über den Menschen sagen möchte. Es geht darum, daß wir selber wissen: wir gehören einer anderen Dimension an und werden von dieser Dimension immer wieder gerufen. Und das Numinose, diese geheimnisvolle Qualität, ist es, die uns immer wieder anzeigt: jetzt spüren wir etwas davon.

C. G. Jung gibt eine wunderbare Definition dessen, was das ›Numinose‹ ist. Er sagte: „Ich habe den Eindruck, daß die *Realität*, die sich in der erlebten Qualität des Numinosen äußert, die Grundlage aller Religionen ist". Ein bemerkenswerter Satz! Es gibt natürlich nur *ein* göttliches Sein, das je nach dem ›Bildschirm‹, auf den es fällt, in den verschiedenen Rassen, Völkern, Kulturen andere Gottesbilder erzeugt. Aber es ist dieses *eine* Sein, dieses eine göttlich-überweltliche Sein, das ich auch meine, wenn ich vom ›Wesen‹ spreche als der Weise, in der im Menschen jenes Ganz Andere anspricht und in ihm und durch ihn manifest werden möchte in der irdischen Wirklichkeit.

Von diesem Sein haben wir in den letzten Jahrzehnten vieles neu erfahren und uns neu zum Bewußt-Sein bringen lassen durch den Fernen Osten. In den zwanziger Jahren kam die erste Welle östlicher Weisheit nach Deutschland. Damals kam Laotse, kam der Buddhismus nach Europa – in dieser Zeit der Not, des Aufbrechens zu einem neuen Menschen. Wir haben jetzt wiederum eine Notzeit, und in den letzten zehn, zwanzig Jahren ist, wie vielleicht noch nie vorher, vieles aus dem Fernen Osten zu uns gekommen, vor allem in Gestalt von Übungen der verschiedensten Art. Ob es das Kinomichi ist, ob das Aikido, das Yoga, wo es nicht zur Gymnastik verschandelt wird, das Tai-Chi – lauter Übungen, in denen der Mensch eine Technik lernt. Aber nach östlicher Tradition erweist sich die Vollendung einer Technik nicht in einer großartigen Leistung, sondern in einem Schritt voran auf dem inneren Weg.

Jeder von Ihnen beherrscht irgend eine Technik. Das ist vielleicht ein künstlerisches Tun wie das Spielen eines Mu-

sikinstrumentes, vielleicht aber auch ein Handwerk. Vielleicht weiß der Schreiner wirklich, was ›Hobeln‹ heißt, der Maler, was ›Anstreichen‹ heißt, und kann sich dabei sagen, daß in der Vollendung einer Technik nicht nur die Chance einer vollendeten Leistung liegt, sondern die Möglichkeit, einen Schritt voranzumachen auf dem inneren Weg. Und darum geht es! Das ist etwas, das ich im Osten kennengelernt habe!

Acht Jahre war ich in Japan; meine Übung war damals das Bogen-Schießen. Meine lieben Freunde, vielleicht sind in dieser ganzen Zeit fünf Pfeile von meinem Bogen weggegangen, so wie es gemeint ist: ohne daß ›Ich‹ dabei war! Da hat jemand anderer geschossen! Es ist ein unglaubliches Gefühl in diesem Augenblick. Ich erinnere mich, daß zufällig einmal mein Meister anwesend war, als mir das widerfuhr; er nahm mir sofort den Bogen aus der Hand, schloß mich in seine Arme – die Liebe eines großen Meisters im Osten ist etwas Besonderes –, nahm mich zu sich; und an diesem Tage war ich einfach für ihn der wirkliche Sohn, der das erfahren hatte, worum es *ihm* eigentlich immer gegangen war. Der Pfeil war von alleine weggegangen! Ein Anderer hatte ihn geschossen. Und da fällt mir noch eine wunderbare Geschichte ein. In Japan wird ein Bogenschießen veranstaltet; jeder der anwesenden Meister schießt einen Pfeil. Und dann heißt es: Jetzt kommt der ganz Alte, der Große. Und es kommt herein ein uraltes Männlein mit einem Riesen-Bogen; jeder denkt sich: was soll das geben? Er kniet hin, zitternd zieht er die Sehne, läßt los, und der Pfeil . . . fällt zehn Meter vor dem Bogen auf die Erde. Aber in diesem Augenblick fallen zwanzig Leute in Samadhi!

Sehen Sie, es ging nicht mehr um die Leistung. Es ging um das Andere. Es ging um die Bezeugung einer Aura, die dieser Mann in seinem jahrzehntelangen Üben allmählich in sich entwickelt und die Bedingung dafür geschaffen hatte, daß dort, wo er war, etwas in die Welt ging, das von dem Ganz Anderen zeugte. Und die Menschen, die um ihn waren, begriffen: lange, lange Zeit bedarf es der Übung, um in diesem Sinne ›meisterlich‹ zu werden.

Bei dem Wort ›lange Zeit‹ fällt mir die Geschichte eines japanischen Freundes ein, der als junger Mann mit einem Meister Za-Zen übte. Nun gibt es nicht nur das Samadhi,

das Satori als den großen Durchbruch, sondern es gibt auch die kleinen Durchbrüche, die man ›Kensho‹ nennt. Er erlebte nun, daß in diesem Kreise von jungen Leuten, die regelmäßig Za-Zen übten, immer wieder einer Kensho hatte, das vom Meister anerkannt wurde. Er aber bekommt nie Kensho. Er ist verzweifelt. Was bleibt ihm anderes übrig, als noch mehr zu üben? Er übt also und übt und übt, und wenn er durch Tokyo geht und sieht einen kleinen Garten, wo es stille ist, setzt er sich hin und übt Za-Zen. Und einmal, als er so sitzt, kommt ein alter Mann vorbei, klopft ihm auf die Schulter und sagt: „Mein Herr, es pressiert nicht".

Zur Disziplin im Sinne einer Übung, die den Menschen innerlich mehr zu sich und seinem eigenen Wesen hinführt, gehört wirklich viel, viel Geduld. Und je mehr Sie üben, desto mehr werden Sie erfahren, worum es geht. Wenn Sie überhaupt einmal eine Seinsfühlung oder Seinserfahrung gehabt haben, dann wissen Sie: das Wesen sucht *uns*. Unser Wesen, dieses Zentrum, dieser Kern, in dem die andere Dimension in uns ist, ist das große LEBEN, das uns so verwandeln möchte, daß es durchkommt. ES sucht uns. Wir müssen uns finden lassen. Einige von Ihnen merken gleich, wenn ich das ausspreche: „Da bin ich ja in der ganz falschen Einstellung gewesen, bisher habe ich mich immer so bemüht". Sie sollen sich gar nicht bemühen, sondern Sie sollen das, was auf Sie zukommt, zulassen. Sie sollen nicht an der Türe drücken; manch einer hat das erlebt, er drückt wie besessen an einer Türe, er hört schon die Engelstimmen auf der anderen Seite, noch ein bißchen, noch ein bißchen, und schließlich fällt er todmüde zurück, die Klinke in der Hand, und merkt: *die Tür geht nach innen auf*. Ja, meine lieben Freunde, das ist ein wunderbares Bild, das merken Sie sich! Die Tür geht nach innen auf! Wir werden gesucht.

Ob es Za-Zen ist oder eine andere Übung, auch wenn wir einfach still sind: Wir müssen lernen zu *hören*, zu horchen, uns ergreifen zu lassen. Es kommt zu uns wie ein Duft; wir *sind* es ja selber, aber verdeckt durch das wohlmeinende Welt-Ich, das meint, mit seiner Ethik und Ästhetik und durch die Werte, denen es treu dient, das ersetzen zu können, was das Sein ist. Das ist nicht so. Wo Sie wirklich ergriffen werden, da geht es um etwas anderes.

Da ist dieses Ganz Andere, das uns zum Beispiel in der Sprache der Musik anrührt und in dessen Dienst wir uns eigentlich stellen müßten. Und es geht dann wirklich darum, daß wir diejenigen *werden*, die durch ihre Weise, einfach zu ›sein‹, etwas von dem Ganz Anderen ausstrahlen und vermitteln.

Letztlich ist es der Alltag selber, der zur Übung wird und werden muß. Schauen Sie, jede Handlung, die wir vollziehen, hat zwei Seiten: das, was dabei herauskommt und das, was dabei hereinkommt, je nach der *Haltung*, in der wir es tun. Sie wollen einen Brief in den Briefkasten werfen; was dabei herauskommt, ist, daß der Brief in den Kasten fällt; aber was kann dabei hereinkommen? Das, was Ihnen die letzten zwanzig Schritte zum Kasten hin gegeben haben, weil Sie *richtig gegangen* sind. Oder Sie waschen einen Teller; ja, was soll dabei herauskommen? Daß er am Ende rein ist; aber was kann dabei hereinkommen? Die Haltung, mit der Sie diesen Teller in der Hand gehabt und eben jetzt behandelt haben; diese Haltung bringt Ihnen selbst etwas! Und ich glaube, hier gibt es etwas ganz Wunderbares zu erkennen: daß Ihnen das plötzlich klar wird, daß Sie den ganzen Tag über die Chance haben, die ‹andere Welt durch diese Welt‹ hindurchscheinen zu lassen. Was immer es auch sei, das Sie tun: eine Blume begießen, einen Tisch abstauben, Ihre Hand einfach auf den Tisch legen; je nach der Weise, *wie* Sie es tun – ob es nur das pragmatische Tun ist, dem Sie sich hingeben, oder ob Sie in der Haltung da sind, in der eine andere Dimension durch Sie hindurch spricht – je nachdem geht etwas Ganz Anderes durch Sie hindurch und bringt Ihnen auf dem Wege einer äußerlichen Handlung etwas ganz Innerliches, bringt Sie wieder in Kontakt mit dem, was Sie eigentlich sind: mit jenem Bürger der anderen Welt, der Sie eigentlich sind. Und ich glaube, es ist das, was unsere Zeit kennzeichnet, daß nach langer, langer Zeit der Überschätzung dessen, was das Rationale ist, jetzt der Mensch die andere Dimension wieder entdeckt.

Der Naturwissenschaftler kommt heute *als* Naturwissenschaftler an eine Grenze, wo in der Weise, in der er nun erkennt und das letzte Instrument ansetzt, das ihm noch zur Verfügung steht, es unabdinglich wird, daß die geistige Haltung, derer er bedarf, um nun noch richtig als Wis-

senschaftler zu funktionieren, daß diese geistige Haltung zu einer geist*lichen* Haltung wird und daß da erst das Eigentliche erkannt wird. Es ist eine merkwürdige Tatsache, daß heute der Naturwissenschaftler kraft der Fakultas, die er zur Verfügung haben muß, kraft der Haltung, in der er sein muß, um das Letzte zu finden, religiös wird. Und umgekehrt – jetzt kommt die andere Seite – wissen wir mehr und mehr von Seinserfahrungen, die wir ernst zu nehmen lernen, die sich wiederholen, die einander ähneln, und das absolut Einmalige der religiösen Erfahrungen wird plötzlich ergänzt durch ein Sich-Wiederholen von Erfahrungen, die vergleichbar werden; und in dem Moment, da Erfahrungen vergleichbar werden, beginnt die Möglichkeit einer Wissenschaft. Wir stehen also heute auf der einen Seite an einer Grenze der Naturwissenschaft, die religiös wird, und auf der anderen Seite an einer Grenze der religiösen Erfahrung, die anfängt, einer wissenschaftlichen Erkenntnis zugänglich zu werden. Es geht nun natürlich darum, daß der jetzt neu sich heranbildende Wissenschaftler eben *nicht* ein Opfer der Ratio wird, sondern vielleicht in der Lage sein wird, den eigentlichen Sinn der Ratio zu erfüllen. Denn was ist wohl der eigentliche Sinn der Ratio? Einem Nichtrationalen Lebensräume zu schaffen als dem Sinn dessen, was Ratio im tiefsten Sinne sein kann.

Und nun lassen Sie mich noch einmal zum Alltag gehen. Der Mensch als Bürger zweier Welten kann diese seine Zugehörigkeit zu beiden Welten nirgends so erweisen wie im Laufe des Tages. Immer wieder, wenn ich das Za-Zen beschließe, mit dem nun seit zwanzig Jahren jeder Morgen in Rütte beginnt, sage ich: jetzt, wenn Sie das Haus verlassen, *beginnt* Ihr Za-Zen! Jetzt kommt es darauf an, in welcher Weise Sie dieses Za-Zen durchhalten; und das heißt, in der Haltung des Übenden zu bleiben. Was es auch sei, das Sie nun üben, Za-Zen oder Yoga oder Tai Chi, ob Sie Geschirr waschen oder Unkraut jäten: wenn Sie es im Sinne eines Exerzitiums tun, geht es immer darum, daß die Übung die Bedingungen schafft, unter denen Sie als *Mensch* die Möglichkeit haben, mehr ›Sie selbst‹ zu werden. Wir werden nur mehr ›wir selbst‹ in dem Maße, als wir Fühlung bekommen mit unserem eigentlichen *Kern*, als wir uns als Bürger dieser anderen Welt innerlich erfahren.

Das kann sogar geschehen in der Weise, wie Sie zornig werden können; es ist ja nicht so, daß der Mensch gemeint ist als ein sanftes Lamm. Es gibt alle Affekte, aber sie können ›rein‹ sein oder ›unrein‹; sie können ehrlich sein bis auf den Grund. Es ist oft so, daß eine sanfte Handlung oder Haltung einem Menschen gegenüber verlogen ist, während ein Zornesausbruch echt und wahr sein könnte. Darum geht es sehr viel mehr als um irgend eine von außen her gedachte Ethik, die immer nur im ›lieb sein‹ in Erscheinung tritt. Nein, es geht um die Wahrhaftigkeit, die sich bisweilen auch in einem Zornausbruch äußern kann, der, wenn er echt ist und ganz von innen her kommt, durchaus seine Beziehung hat zur immanenten Transzendenz.

Die immanente Transzendenz ist eben nicht ein Glaubensartikel, sie ist eine Erfahrungssache. Es ist das, was heute erfahren wird im Raum des Initiatischen. Ich wiederhole noch einmal: es möge sich der eine oder andere an einen solchen Augenblick erinnern, wenn er plötzlich gepackt wird – unendliches Glück durchzuckt ihn und er ist erschüttert und hört gleichsam eine Stimme: „Gib acht, jetzt wirst du von dem Eigentlichen angerührt! Das bist du! Das bist du in deinem Kern, in deinem ›Ich bin‹, nicht in deinem ›Ich bin Ich‹! Dieses ›Ich bin‹ ist es, das auch gemeint ist in dem Wort Christi: „Ich bin, ehe Abraham war"; dieses ›Ich bin‹ durchtönt das All, es ist das Haupt-Mantram in jeder echten Meditation. Horchen Sie einmal ganz tief hinein in dieses ›Ich bin‹, das keine Grenzen hat, das überall ist, das der Kern von Allem ist, das nichts Unterschiedliches ist im Christentum und im Buddhismus, es gewinnt eine andere *Gestalt,* aber es ist das ›Ich bin‹! Man muß sich dem hingeben können, in sich hineinhorchend, ob man vielleicht das ›Ich bin‹ hört, und dann der werden, der von diesem ›Ich bin‹ zeugt! Das Zeugen ist der Unterschied zwischen Christus und dem, was vorangegangen war. Das Gott-Erwachen in der Seele hat Krischna schon dreitausend Jahre vor ihm gepredigt; aber Christus hat das große Licht nicht erlebt, um darin aufzugehen, sondern um davon zu zeugen in der Welt.

Ein kleines Beispiel: Anläßlich einer besonderen Feier kam der Aikido-Meister Noro aus Paris zu uns und sagte über den Sinn des Aikido als geistliche Übung: „Erst ist der Mensch Eis, dann wird er zu Wasser, dann gasförmig

und am Schluß ist er Licht, nichts als Licht". Das ist östlich gedacht: dieses große Licht zu erleben, in diesem Erleben allein schon den Sinn des Lebens zu sehen. Und das ist dann christlich gedacht: der zu werden in der Welt, der jeweils dort, wo er ist, von diesem Lichte *zeugt* und damit *Person* wird. Das ist der große Unterschied zwischen ›östlichem‹ und ›westlichem‹ Denken.

Das Wort ›Person‹ gibt es im japanischen Lexikon nicht. Auch das Wort ›Liebe‹ gibt es dort nicht. Es gibt die Mutterliebe zu den Kindern. Es gibt die Liebe des Kaisers zu seinen Untertanen. Aber Liebe in diesem personalen Sinne, wie wir es meinen, das ist etwas Christliches. Das ist etwas uns Eigenes. Auf der anderen Seite sieht der Mensch des Ostens vielleicht mehr als wir das Göttliche im anderen Menschen; auch in den Pflanzen, in den Dingen, in einem alten Baumstamm oder auch in einem Toten. Ich sehe noch die Frau meines Dolmetschers mit ihrem toten kleinen Kind auf dem Arm, wie sich alles vor diesem kleinen Buddha verneigte. Die Verneigung vor einem Menschen, die wir heute noch oft im Osten, auch in Japan sehen, gilt nicht dem Herrn Soundso, sondern gilt dem Buddha in ihm. Das ist nicht nur eine Formalität, sondern manchmal ist das wirklich gemeint, das Wissen um das Göttliche *in* allen Dingen. Aber es ist etwas anderes als das Wissen um die Person, die *als Person* eben eine Manifestation des Göttlichen in eigener Verantwortung ist.

Wenn wir uns jetzt fragen: was bringt uns der Osten, wie er in den letzten Jahrzehnten immer mehr zu uns gekommen ist? Ich würde sagen, er bringt uns ein Bewußt-Sein von *Exerzitien*, von Übungen, die eine andere Dimension erschließen. Kraft eines Könnens, das wir nicht mehr zu machen brauchen, sondern das von selbst geschieht, können wir zugleich zulassen, daß in dem Augenblick auch noch etwas anderes geschieht. Es ist das, was in diesem Augenblick *ausstrahlt*. Das habe ich selber bei meinem Meister erlebt in dem Moment, da er schoß. Da war es wie ein Schimmer um ihn herum, wie ein Schein von etwas Besonderem!

›Der Mensch – Bürger zweier Welten‹ heißt also: er ist auf der einen Seite Bürger dieser raum-zeitlichen Wirklichkeit, in der, wie die Inder sagen, der Schleier der Maya über allen Dingen liegt, das heißt: die rationale Ordnung;

und Wirklichkeit ist nur, was sich meßbar und wägbar in diese rationale Ordnung fügt, sonst ist es ›nur subjektiv‹. Meine Freunde, in diesem Satz liegt gleichsam die Größe und die Tragödie des abendländischen Geistes beschlossen. Wir sind aber faktisch auch Bürger einer anderen Wirklichkeit, die wir von der objektiven Wirklichkeit unterscheiden müssen als Menschen, die ein Herz haben, die spüren, die eine tiefe und eine flache Dimension unterscheiden können, die das Göttliche in sich als etwas Eigenes erfahren. Jeder von uns kann sich aufs Horchen verlegen und in sich selbst diese Dimension immer wieder zur Erfahrung bringen, in der wir mehr und mehr ein Resonanzboden werden für den Ton des Seins. Der Ton des Seins erklingt immer, meine lieben Freunde. Die Frage ist nur: wie weit sind wir als Instrument so gestimmt, daß er in uns widertönen kann? Darum geht es.

Ich glaube, keiner von uns hat einen Einfluß darauf, ob das Unheil, das die Welt bedroht, passiert oder nicht passiert. Aber in einem ganz anderen Sinne kann jeder von uns etwas tun dort, wo er versucht, mehr und mehr mit jener innersten Dimension in Einklang zu kommen, die wir die immanente Transzendenz nennen. Wo wir die immanente Transzendenz spüren, wo wir diesen besonderen Geschmack erfahren, diesen Duft, der von dort kommt, der uns durchrieselt, der plötzlich aus uns selbst ein anderes Wesen macht, dort werden nicht nur wir selbst verwandelt, sondern die Strahlung, die dann von uns ausgeht, wirkt verwandelnd auch auf unsere Umgebung. Indem wir im Endlichen Zeugen des Unendlichen werden, wirken wir mit an einer vielleicht langsamen und unmerklichen, aber letzten Endes stetigen Veränderung des Endlichen und seiner Bedrohtheit. Die Welt als Manifestation des Seins im Dasein ist als solche aufzunehmen in die Verantwortlichkeit des eigenen Tuns.

Wo immer wir in diesem Sinne das fortsetzen, was entsteht, wenn uns eine echte Meditationsübung gelingt, wo wir uns immer wieder dem öffnen, kann es geschehen, daß wir uns plötzlich wie eine Membran fühlen, in der etwas ganz anderes schwingt, als was wir gewöhnlich sind, von dem wir aber genau wissen: Das ist es, das ist die eigentliche Wirklichkeit, die uns sucht, die in uns nicht hochkommen kann, wenn wir sie nicht zulassen. Der Alltag als

Übung ist nichts anderes als der fortgesetzte Versuch, in diese Öffnung zu kommen, in diese Dimension hineinzuspüren, in der das Ganz Andere uns erreicht. Und das wird umso mehr möglich sein, meine lieben Freunde, als wir lernen, als gesunde Menschen, die wir sind, jene Augenblikke ernst zu nehmen, in denen das Ganz Andere, das jenseits ist von Leben und Tod, uns anrührt. Lernen Sie, darauf zu achten; lernen Sie, ganz still zu werden; lernen Sie, den Satz von Novalis ernst zu nehmen: „Alles Sichtbare ist ein in einen Geheimniszustand gehobenes Unsichtbares".

Ich glaube, man kann lernen, die Augen für das Unsichtbare im Sichtbaren zu öffnen. Ich glaube, man kann lernen, die Finger für das Untastbare im Tastbaren zu öffnen. Ich glaube, man kann das Leben unendlich vertiefen, wenn man lernt, mit den kleinen Dingen umzugehen, als seien sie Wesen. „Es sind die kleinen Dinge, die uns brauchen, denn wir hauchen alle Lebensringe in sie ein. Drum ergreift sie, meine Hände, voller Liebe, so als bliebe ohne euch am Ende jedes Ding allein". Dieses kleine Gedicht, das mir einmal durch den Kopf ging – es hat seine Wahrheit. Wissen Sie, das Leben wird so reich, wenn wir den Alltag selbst ausschöpfen in dem, was er uns gibt. Wir dürfen nie vergessen: In jedem Staubkorn ist das ganze Sein. Es bedarf nicht eines gewaltigen Ereignisses, um sich des Seins bewußt zu werden: nein, es ist in jedem Staubkorn drin; es geht darum, ob *wir* die Antenne in uns haben, in der wir das Sein im Seienden spüren und uns immer wieder neu trainieren, wenn ich so sagen darf, uns selbst belehren, in dieser Weise da zu sein, still zu werden, in uns hineinzuhorchen, und dann kann plötzlich etwas ganz anderes zu uns kommen.

Ich erinnere mich, als ich vor Jahren immer wieder hier an dieser Stelle einen Vortrag halten durfte, daß wir immer unsere Sitzungen mit einem Augenblick der Stille beendeten. Die Kissen wurden in die Mitte genommen, die Stühle auf die Seite geschoben, und man saß einen Augenblick still.

Wollen wir das auch jetzt noch einmal tun. Wollen wir jetzt noch einmal miteinander diese Stille hören.

Setzen Sie sich einmal alle richtig hin: sich in den Schultern richtig loslassen! *Sich* ins Becken niederlassen! *Sich* mit dem Beckenboden einswerden lassen. Und dann als

Geschenk der damit vollzogenen guten Ausatmung der von selbst kommende Einatem. Man kann eine Inspiration nicht machen. Eine Inspiration, eine gute Einatmung, ist das Geschenk einer guten und vollen Ausatmung, die aber Ausatmung im vollen Sinne nur ist, wenn der Mensch *sich selbst* in den Ausatem hineingibt; wenn er sich selbst frei macht von dem, was das kleine Ich ist, das immer Angst hat, das immer bestehen möchte, das immer geladen ist von etwas. Den Einatem kommen lassen und horchen. Das Hören geht tiefer als das Sehen. Im Anfang war das Wort, nicht das Bild. Horchen – nach innen horchen – es kommt zu uns. Nach innen tasten – es rührt uns etwas an; nach innen schmecken, nach innen riechen – es ist wie ein Duft, der zu uns kommt aus dem großen Raum der Unendlichkeit, zu dem wir uns öffnen, wenn wir ganz still werden.

Der Mensch, ein Bürger zweier Welten: dieser Welt und der überweltlichen Welt. Wir *sind* es. Dieses ›Ich bin‹, das das All durchtönt, man *ist* es, man kann sich ihm öffnen. Und *diese* Welt empfängt ihren Sinn von der anderen Welt; sie ist die Weise, in der wir uns bereiten können auf das Zulassen der anderen Welt, der überweltlichen Welt, der eigentlichen, der göttlichen Welt.

Ich danke.

ANHANG

EINÜBUNG IN DIE MEDITATION

Ein Gespräch

Wer aber ist imstande,
die Ruhe durch die Behutsamkeit
dauernder Bewegung zu erzeugen?

Lao Tse / Ulenbrock

Zur Edition

Diese Zusammenstellung von Fragen und Antworten zur praktischen Übung der Meditation verfolgt nicht die Absicht, die Gesprächsrunden beim Frankfurter Ring zu dokumentieren, wenngleich ursprünglich von damaligen Teilnehmern die Anregung ausging, diesen in ihrer Erinnerung besonders fruchtbaren Teil von Graf Dürckheims Arbeit in ihrem Kreise nicht der Vergessenheit anheimfallen zu lassen.

Das Material dieser Aussprachen wurde zwar vollständig ausgewertet; es wurden aber darüber hinaus eine große Zahl von Tonprotokollen, die von anderen Seiten zur Verfügung gestellt wurden, sowie meine eigenen Gespräche mit Graf Dürckheim vor und während unserer fast zweijährigen engen Zusammenarbeit zur Bearbeitung mit herangezogen. Diese Erweiterung des Materials erwies sich im Interesse einer (relativen!) Vollständigkeit von möglichen Fragen wie auch der mit wachsender Erfahrung zunehmenden Vertiefung des Antwortens als sehr wünschenswert.

Theoretische Fragen wurden generell ausgeschieden. Aufgenommen wurden nur solche, die einen Bezug zum Üben haben bzw. für die Entscheidung, sich auf das Üben einzulassen, relevant sein könnten. Das hat den Sinn, die «Lehre», die dem Leser der Vorträge in einem mehr theoretischen Gewande begegnet, in ihrer engen Verzahnung mit der Praxis dem Übenden ganz konkret vor Augen zu stellen und auf diese Weise deutlich zu machen, wie unmittelbar das Gelehrte und das Erlebte einander zu durchdringen vermögen.

Der Sinn dieser Darstellung ist nicht – das sei ausdrücklich betont –, Rezepte zu geben, die einen vorgezeichneten Weg weisen und diesen in bestimmten Markierungen festlegen wollten. Das gerade nicht! Die Antworten auf diese Fragen – die, das läßt aus eigener Erfahrung sich sagen, irgendwann als Fragen eines jeden Übenden auftauchen können –, diese Antworten sind *ein* Beispiel (unter vielen denkbaren), wie man als Übender sich in den Rahmen ei-

ner solchen Übung hineinstellen und wie man sich darin bewegen kann, damit die geistige Grundlage, auf welcher das Üben ruht, anfängt, als Theorie zu verblassen und dafür als Realität zu arbeiten.

Was hier gegeben wird, soll, auch wenn es in sich schlüssig sein will, kein starres System bilden; es soll Denkanstöße bieten, Anregungen für die Wachsamkeit im eigenverantwortlichen Üben und Ermutigungen im Wahrnehmen des eigenen Weges: was erlebe ich in der Übung – wie soll ich das verstehen – was sind die Hintergründe – und wie kann ich damit umgehen, um das für mich fruchtbar zu machen.

Es spricht in diesen Anleitungen nicht eine autoritäre Stimme, sondern «der Freund des Suchenden», wie Graf Dürckheim einmal selbst sagte; die Kraft, die man aufwenden muß, um über viele Umwege Fehlhaltungen aufzuspüren und zu korrigieren, kann in tieferen Schichten des Übens zum Tragen kommen, wenn man sich einer behutsamen Führung anzuvertrauen vermag. Der Freund des Suchenden will helfen, in die anfängliche Undurchdringlichkeit des inneren Dickichts einen Pfad zu legen, den Weg allmählich breiter und sicherer werden zu lassen und die Lichtung – im doppelten Sinne dieses Wortes –, auf die er führen soll, nicht aus dem Auge zu verlieren.

Nicht mehr ist hier beabsichtigt, aber auch nicht weniger!

Wiederholungen in thematischer Hinsicht ließen sich auch hier nicht vermeiden. Zum einen ist dies darauf zurückzuführen, daß in dieser von Graf Dürckheim so entwickelten Weise, den Leib zu «stimmen» zu einem Medium des Erlebens und Erfahrens, die leiblichen Grundbefindlichkeiten von Haltung, Atmung und Spannung in allem, was während des Übens als Frage erscheint, mit hereinspielen, und folglich die Beantwortung immer wieder an diesen gleichen Angelpunkten ansetzt. – Zum anderen soll, wer eine ihn betreffende Frage aufgreifen und mit der Antwort in der Übung arbeiten will, sich nicht die einzelnen Aspekte der Antwort über ebenso komplizierte wie optisch unerfreuliche Seitenverweise mühsam zusammensuchen müssen. Die Priorität lag bei der Vollständigkeit jeder Antwort ebenso wie auf dem Ziel, eine empfindliche Unterbrechnung des meditativ geschlossenen Charakters

der Antworten zu vermeiden. Im übrigen zeigt die unter schiedliche Färbung im Handhaben dieser begrenzten Themenbereiche den ganzen Facettenreichtum von Erlebensmöglichkeiten, und darin liegt wiederum eine Vertiefung, durch welche mir die relative Breite des Antwortens gerechtfertigt erscheint.

Es hat diese Texte so noch nie gegeben. Sie bilden gewissermaßen die Essenz, die sich herauskristallisierte aus dem Prozeß, die schier unerschöpfliche Menge von Material einzukreisen und den Fragen, die dann in der Formulierung an das Spektrum der Antwort anzupassen waren, zuzuordnen.

An den Beginn sind im Wortlaut von Graf Dürckheim eine Reihe von Einspürübungen gestellt, die für das Eintauchen in die Qualität der inneren Haltung des Übenden hilfreich sein können. Die Meditationsübung beginnt immer mit einer Reihe von Grundformeln. Auch nach fünfundzwanzig Jahren wiederholt man zu Beginn der Übung immer wieder die gleichen inneren Schritte, um sich konzentrativ einzuspielen auf das Überschreiten der Grenzlinie zwischen Konzentration und Kontemplation. Dieser gleiche Vorgang bedeutet immer wieder etwas anderes. Das ist ein Zeichen, daß man vorankommt. Sowie die Wiederholung langweilig wird, ist es ein Zeichen, daß man stehengeblieben ist. Graf Dürckheims Anleitungen, auf Tonband gesprochen, sind geeignet, das innere Mitgehen in die Versenkung von Zeit zu Zeit zu erneuern und zu beleben.

Während des langen Krankenlagers von Graf Dürckheim, als das Vorlesen längerer Texte nicht mehr möglich war, nahm ich die Chance wahr, im gesprächsweisen Ausloten eng umrissener Themenstellungen und im Klären von Einzelfragen diesen für mich schwierigsten und verantwortungsvollsten Teil der Arbeit noch gemeinsam mit ihm zu beginnen. Graf Dürckheims Zustimmung zu dem, was in kleinen Abschnitten zum Geformtsein kam, seine Freude daran und seine Zuversicht, daß dies ihm ganz entsprechen würde auch in den Teilen, die zu seinen Lebzeiten nicht mehr abgeschlossen werden würden, gaben mir den Mut, das Werk allein zu einem Ende zu bringen.

Zwei Menschen haben in besonderer Weise mir dabei geholfen, und ihnen beiden danke ich an dieser Stelle: *Helen Gleiss* hat über diese Jahre in Rütte meine Arbeit mit

Graf Dürckheim mitgetragen und gefördert; ohne ihre Hilfe auch in äußeren Belangen wäre sie so nicht zustande gekommen. Darüber hinaus war es von unschätzbarem Wert, daß sie mit der ihr eigenen Sorgfalt die Korrekturen dieses Bandes mitgelesen und aus der Sachkenntnis eigener langjähriger Arbeit mit Graf Dürckheim viele wertvolle Hinweise gegeben und Verbesserungen angeregt hat. – Meinem verstorbenen Mann *Hans Georg Well* verdanke ich es, daß ich im letzten Jahr seines Lebens, das auch Graf Dürckheims letztes Lebensjahr war, diese Arbeit weiterführen konnte. Trotz schwerer Erkrankung stellte er eigene Bedürfnisse selbstlos zurück und ermutigte mich immer wieder, diesem Auftrag die Treue zu halten. Ohne sein Verständnis, ohne seine Großmut wäre dies nicht geworden, was es ist.

Adelsheim, im September 1991 *Christa Well*

I. Übungen

1. Hara im Stehen

„Hara“, wörtlich Bauch, meint nicht eine Kultur des Bauches, sondern die Kultur einer Verfassung, welche die Gebärde des Absicherns ersetzt durch das Herstellen einer Haltung des Vertrauens und der Gelassenheit. Wir überwinden eine Haltung, in der man ohne Schwerpunkt daherkommt, oder werden frei vom falschen Schwerpunkt, der zu weit oben sitzt, und stellen den rechten Schwerpunkt im Leibe her durch eine bestimmte Folge von Schritten:

Am Anfang des Ausatems *sich* in den Schultern loslassen, mit dem Ende des Ausatems *sich* in den Hüften fallenlassen. Dabei die Verspannungen in der Taille loslassen, das Becken nicht abschnüren, sondern das Becken zulassen. *Sich* im Becken niederlassen. Tun wir dann einmal so, als hätten wir keine Angst, den Unterbauch zu verlieren: wagen wir, den Unterbauch einfach loszulassen, einfach locker herausfallen zu lassen.

Parallel mit dem Ausatem den Bauch herauskullern lassen. Wir stellen eine Verbindung zum Beckenraum her und lassen das Gesäß los – nicht zusammenzwicken. Wir versuchen, jeder *sich* im Becken zu spüren. Wir schauen innerlich freundlich drein, nicht mit gerunzelter Stirn das alles wahrnehmen. Die gerunzelte Stirn ist der Ausdruck eines Menschen, der immer etwas befürchtet. Wir nehmen die Finger beider Hände und drükken sie zwischen Nabel und Schambein fest in den Unterbauch, ohne die Schultern zu bewegen, als wenn sie am Kreuz wieder herauskommen wollten. Und dann schnellen wir sie mit aller Kraft wieder heraus. Das ist eine reine Muskelbewegung – so kommen wir, wenn wir Hara verloren haben, immer wieder schnell und sicher zurück in den Hara. Wenn wir auf den Bauch trommeln, bemerken wir, wie fest er jetzt ist.

Wir lassen die Arme hängen und genießen es, wie wir jetzt festgewurzelt in der Erde dastehen. Das können wir als Grundhaltung noch verstärken, indem wir mit den Händen, ohne die Schultern zu bewegen, nach unten stoßen. Mit dieser Bewegung kann man sich fest in den Boden hineinrammen.

Wir schließen die Augen und lassen mit jedem Ausatem los: die letzte Spannung aus dem Nacken nehmen, der Kopf ist ganz frei, heiter stehen wir da.

Die Brust loslassen, die Arme hängen schön schwer herunter. Beim Einatem nicht die Schultern hochziehen! Die Kraft im Unterbauch behalten. Wenn wir wirklich im Hara stehen, den Schwerpunkt im Unterbauch, dann wird der Ausatem unwillkürlich uns ein bißchen nach vorn schwingen lassen und der Einatem uns auf die Absätze zurücknehmen. Wir stehen im Hara und atmen uns in den Boden mehr und mehr hinein.

Wir fühlen uns im Beckenboden und in den Füßen eins mit dem Boden, auf dem wir stehen, lassen *uns* einswerden mit dem Boden. Achten wir einmal darauf, was dort ist, wo wir – wie man sagt – Füße haben. Vergessen wir diesen Begriff und spüren wir einfach die Schwere und das Prickeln in den Sohlen. Wir sind im Gleichgewicht. Die Fläche, auf der wir stehen, wird immer größer. Spüren, wie wir mit jedem Ausatem tiefer in den Boden hineingreifen, uns wirklich verwurzeln. Die Legitimität der Höhe, die wir in der Vertikalen suchen, hängt ab von der Breite und Tiefe der Horizontalen, auf der die Vertikale steht.

Wir spüren die Knöchel, die Waden, die Knie, die Oberschenkel und spüren sie in ihrer Verbundenheit mit dem Beckenraum, in dem wir ruhen.

Der Atem geht vom Nacken weg die Wirbelsäule herunter, über das Gesäß, die Oberschenkel. Im Einatem, der von selbst kommt, spüren wir, wie es uns wieder nach oben trägt.

Still stehen ist eine Weise zu atmen, wie der Baum atmet, in die Wurzeln hinab, in die Krone hinauf. Wir stehen richtig, wenn wir das Gefühl haben: so könnte ich stundenlang stehen!

2. Hara im Sitzen

Es gibt keinen Augenblick des Tages, an dem wir aus der Verantwortung zur rechten Haltung entlassen sind. Nur wenn man sich ausruhen will, geht es um das Ausruhen und nicht um Hara.

Damit Hara möglich wird, müssen die Knie tiefer sein als das Becken; sonst kann der Unterleib sich nicht frei entwickeln.

Wenn Sitzen die Funktion von Präsent-Sein hat, geht es um die natürliche Aufrechte. Diese Gerade ist nicht das „halte dich

gerade" der väterlichen Autorität. Wir kommen in die uns zugedachte Größe, wenn wir über das Hohlkreuz gehen. Dann drükken wir die Finger zwischen Nabel und Schambein fest in den Bauch, als wollten sie hinten wieder herauskommen, und schmettern sie wieder heraus: so korrigieren wir zugleich das Kreuz und kommen in die rechte Form, ohne daß der Bauch weich wird, und es entsteht unten ein breiter Sockel, der mit jedem Ausatem breiter und schwerer wird. Nun spüren wir das Dreieck von Gesäß und Knien, mit dem wir fest im Boden verankert sind. So haben wir um uns herum unseren Raum.

Nun die Vertikale. Wir sollen weder sitzen, als hätten wir eine Bohnenstange verschluckt, noch sollen wir zusammensacken. Wir sollen leicht aufwachsen. Sowie die Wirbelsäule nicht aufrecht und locker in sich ruht, knickt der Kopf nach vorn oder nach hinten, der Lebensstrom kann nicht mehr ungehindert fließen, es gibt Kopfschmerzen – die stehen einem dann auch zu. Es ist die Haltung gemeint, in der die Vertikale – Ohr, Schulter, Hüfte – nicht eine starre Größe ist, sondern eine unentwegte Bewegung nach oben und nach unten. Wir spüren *uns* in der Senkrechten, die wir unabhängig von der anatomischen Wirbelsäule innerlich erleben. Sie kommt vom Scheitel herunter und fällt auf die Mitte des Beckenbodens. Wenn wir vorsichtig nach vorn und hinten, nach rechts und links uns zur Mitte auspendeln, bis die Bewegung von selbst stehenbleibt, dann sind wir im rechten Lot.

Wir sitzen aufrecht und fühlen die Kraft, die wir zum Sitzen brauchen, im Unterbauch. Wir spüren die Wachstumsbewegung, die im Atem angelegt ist; wie wir immer im Ausatem neu Wurzel fassen und mit dem Einatem nach oben wachsen. Wir sitzen entschlossen, als wollten wir mit dem Gesäß den Boden eindrükken und mit dem Kopf den Himmel einrennen.

3. Kleine Einspür-Übung

Vor jedes Sitzen gehört die Konzentration auf die richtige Haltung, deren Schritte man nacheinander kurz durchlaufen sollte:

Sich richtig hinsetzen – oben loslassen – den Schwerpunkt im Becken finden, breit und schwer – dann aufrecht – die Hände unter dem Nabel an die Bauchwand anlegen – Hohlkreuz – die

Finger herausschnellen und so die richtige Vertikale finden.

Augen senken und vom Nacken her spüren – Kinn anziehen, der Scheitel wird wie von einem Faden gezogen nach oben gerichtet – Nacken freigeben. Auf den Atem horchen: *sich* mit dem Ausatem in den Schultern loslassen, *sich* im Becken niederlassen, *sich* am Ende des Ausatems mit dem Beckenboden einswerden lassen, dann *sich* im Einatem wiederkommen lassen – gleich *sich* wieder hergeben.

Den Unterbauch fühlen und etwas Kraft hineingeben. Dann entsteht der Wurzelstock in dem Gefühl, daß wir mit jedem Ausatem noch tiefer herunterkommen und der Einatem uns ganz von selbst emporträgt.

4. Große Einspür-Übung

Die Voraussetzung für die Teilnahme an solchen Übungen ist, akzeptiert zu haben, daß wir uns mit dem Üben in den Dienst eines größeren Lebens stellen, dem wir das Tor aufmachen wollen, so daß es in unserem Erleben und Tun stattfinden kann. Was sich der einzelne unter dem größeren Leben vorstellt, ist seine Sache.

Wir geben uns also in einen Dienst und beginnen die Übung mit einer Verbeugung, die sagen will: „Jetzt bin ich um der anderen Wirklichkeit willen da". Wenn wir versuchen, möglichst sauber im Vollzug gewisser Grundbewegungen in die Haltung der Durchlässigkeit zu kommen, brauchen wir während der Übung nicht mehr daran zu denken, woraufhin wir innerlich ausgerichtet sind.

Wir wollen die gewohnten Bewegungsschritte wiederholen:

Die Schuhe sind ausgezogen, damit die Füße atmen können. Wir setzen uns richtig hin und legen die Hände ineinander. Wir gehen über das Hohlkreuz in unsere Größe und stellen die richtige Hara-Haltung her, indem wir die Finger in den Bauch drücken und sie wieder herausschmettern. So korrigieren wir das Kreuz, ohne daß der Bauch weich wird.

Mit dem Ausatem nach unten hin sich schwer fühlen, im breiten Kontakt zum Boden. Und werden wir breit und schwer, so kommt ein anderes Zeichen der Gelöstheit: die Wärme. Die Wärme, die anfängt, sich im Unterbauch zu entwickeln, ist ein Zei-

chen, daß wir aus der oben zentrierten Verfassung herabkommen in die rechte Verfassung, in der wir zentriert sind in der Leibesmitte.

Wir sitzen aufrecht – kräftig sich in die Birnenhaltung hineinstellen –, als wenn wir mit dem Gesäß den Boden eindrücken und mit dem Kopf den Himmel einrennen wollten. Entschlossen sitzen!

Wir gehen in die Vertikale – Ohr, Schulter, Hüfte – und lassen uns ganz leicht von rechts nach links pendeln, bis die Bewegung von selbst in der Mitte stehenbleibt, und dann von vorn nach hinten, bis wir eine Mitte finden, in der wir gut sitzen, weil alles sich von selbst trägt. Das ist ein ganz kleiner Spielraum, der sich als der richtige erweist, weil wir eine wunderbare kleine Schwingung spüren, in der wir auch bleiben. Diese Senkrechte sollen wir nicht statisch erleben wie einen Stock, sondern wir versuchen gleich einmal, sie zu erfahren als eine Bewegung, die sich innerlich von oben nach unten und von unten nach oben vollzieht. Sich fühlen wie der Baum, dessen scheinbare Unbewegtheit doch ein Atmen verbirgt, in dem er unablässig in den Boden hinein und in den Himmel hinauf wächst. So den Atem fühlen als zwei einander zugeordnete Bewegungen.

Wir achten darauf, daß das Kinn etwas angezogen bleibt, also der Kopf in Richtung der Haltung „Ohren steif" hinten etwas hochgenommen wird, damit er nicht nach vorn oder hinten herunterfällt. Das ist nur richtig, wenn man gleichzeitig *sich* im Nacken, in der Wirbelsäule freigeben und loslassen kann.

Dann die freie Stirn – Augenpartie – Unterkiefer; das heitere Antlitz gehört zu dem Menschen, der auf dem Wege ist. Wir lösen die Verspannungen im ganzen Körper auf, indem wir in einen Teil nach dem anderen hineingehen und jeder *sich* dort losläßt. Es genügen zwei Atemzüge an jede dieser Stellen, und wir sind mit der Entspannung durch den ganzen Leib gegangen in weniger als zwei Minuten.

Den Bauch nicht nur freigeben und loslassen, sondern mit einem kleinen Akzent am Ende des Ausatems etwas Kraft hineingeben. *Sich* in den Oberschenkeln loslassen, im Gesäß, in den Leisten loslassen, ohne Angst durch die Geschlechtskraft hindurchgehen und alles freigeben, als könnten wir mit dem Bekken atmen. *Sich* in den Knien spüren und loslassen, in den Waden, in den Füßen – „der Weise atmet mit den Fersen".

Die Augen schließen, aber nur so weit, daß sie feucht bleiben. Wir lassen den Blick auf den Boden fallen und fühlen uns gleich-

zeitig im Nacken, fixieren nicht mehr, sondern schauen gleichsam mit dem Nacken. Dann hat unser Bewußtsein einen anderen Charakter.

Jetzt ist das Wichtigste die absolute Unbewegtheit, deren dynamische und verwandelnde Weisheit wir erleben, wenn wir uns auf den Atem konzentrieren. Was immer uns zu einer Bewegung einlädt – Jucken, Halskratzen usw. –: nicht darauf eingehen, es geht ohne! Solange wir unter der Verpflichtung stehen, uns nicht zu bewegen, die Stille zu halten, können wir dort, wo es schmerzt, *uns* loslassen.

Was äußerlich aussieht wie die absolute Unbewegtheit, ist von innen erlebt ein Wirbel des Lebens. Wir horchen auf den Atem, wie der so geht – geht – geht – und kommt; geht – geht – geht – und kommt. Einmal *sich* in den Ausatem hineingleiten lassen, als käme man unten im Beckenboden an. Sich loslassen – sich niederlassen – sich einswerden lassen. Wir können es nur wagen, das Festhalten oben preiszugeben, wenn wir unten einen guten Halt haben – oben *machen* wir mit dem Ich, unten sitzen wir natürlich auf dem Sessel der Natur. Das aus – aus – aus – und ein des Atems meint eine universale Bewegung des ganzen Lebens.

Den Atem nehmen als Gebärde der Person, des ganzen Menschen, der *sich* hergibt und zurückempfängt. Je schöner der Ausatem fließt, umso besser trägt er uns in einen Einatem hinein, in dem wir die gelöste Form, die geformte Gelöstheit wiederfinden. Wir *machen* nichts mit dem Einatem, den macht der liebe Gott, wenn man nur alles herausläßt. Dann bekommt der Atem von selbst einen bestimmten Rhythmus, in dem der Ausatem viel länger ist als der Einatem.

Nun einmal die Aufmerksamkeit richten auf den Moment zwischen Ausatem und Einatem – für den muß man sich Zeit lassen, der darf nicht verhetzt werden. Das ist der Moment, wo das, was wir oben hingeben, indem wir uns aufgeben, zu etwas Neuem gewandelt wird.

Wir können die Vorstellung haben, daß wir ein Gefäß auf dem Kopf tragen mit einer heilenden Flüssigkeit, die im Ausatem an uns herunterrieselt und alles Unheile mitnimmt, und im Moment des Einatems füllt sich das Gefäß wieder.

Wenn jeder sich auf seinen Rhythmus schön eingespielt hat, verbinde er den Atem mit dem Zählen oder mit der Atemformel und richte seine volle Konzentration auf diesen Vollzug:

Mit dem Ausatem *sich* loslassen in den Schultern, ohne zu-

sammenzusacken – und *sich* niederlassen im Becken. Nun stellen wir uns darauf ein, daß am Ende des Ausatems wir mit dem Beckenboden Fühlung aufnehmen wollen – uns ganz mit dem Boden einswerden lassen. Diese drei Dinge im Ausatem: loslassen – niederlassen – einswerden lassen. Den Einatem einfach nur kommen lassen – das ist entscheidend wichtig. Der ganze Sinn dieses Ausatems ist der richtige Einatem. Der ganze Sinn des Hergebens ist das Freiwerden für etwas, das zu uns kommt, wenn wir es nur zulassen und nicht durch ein Machen verhindern.

Versuchen wir, nacheinander die Stadien der Atemformel zu durchleben: im Loslassen schwer werden, im Niederlassen breit werden, im Einswerdenlassen warm werden, im Wiederkommenlassen licht werden. Wo Gestalt wird, ist Licht. Man kann sie nicht alle gleichzeitig wahrnehmen, aber sich nacheinander darauf einstellen: los – nieder – eins – wieder; schwer – breit – warm – licht, immer mit dem Atem.

In dieser Formel bleiben wir still.

Das ist eine wunderbare Bewegung, und diese Bewegung ist der Mensch – nicht der Körper –, der Mensch, der sich bei jedem Atemzug einstellen kann, *sich* her – hin – aufzugeben und dann sich wiederzufinden. Bei jedem dieser Worte können wir nicht nach*denken,* aber nach*fühlen,* was es in sich enthält.

Nehmen wir nacheinander diese Qualitäten in die Übung, und allmählich reichert sich das Ganze an wie ein Orchester, dessen Instrumente wir eines nach dem anderen rufen und die sich einspielen auf ihre Klangfülle – zu einem ganz einfachen Grundakkord.

5. Loslassen von Verspannungen und Herstellen der rechten Spannung

In die Phase der Konzentration gehört das bewußte Wahrnehmen der Haltung, der Atmung und des Systems von Spannung und Lösung.

Wir wählen den Sitz, der für jeden von uns der richtige ist, die Handflächen sind nach oben geöffnet, die Daumenspitzen berühren sich gerade eben. Wir sitzen unten breit und mächtig und

wachsen nach oben leicht und licht in die Höhe auf. Die Augen schließen und so weit wieder öffnen, daß sie nicht austrocknen und jucken. Auf den Atem horchen, wie der so geht – geht – geht – und kommt.

Und nun die planmäßige Entspannung, damit auf der Basis der richtigen Gelöstheit die rechte Spannung entsteht. Alles, was Verspannung bedeutet, erst einmal loslassen.

Wir beginnen mit dem Freigeben des Kopfes durch das Sich-Lösen von allem Krampf, den Ratio und Wille da draufsetzen. Wir spüren in den Kopf hinein, wie am Ende des Ausatems sich dort etwas löst und die Kopfhaut sich nach oben hin in allen Poren öffnet. Die Stirn runzeln und wieder freigeben – immer parallel mit dem Ausatem freigeben – die freie, heitere Stirn ist ein Zeichen der richtigen Weise, da zu sein. Die Region der Augen von der Nasenwurzel zu den Schläfen hin spüren, als wenn eine gute Hand darüberstriche, immer in den Ausatem hinein. Dadurch kommt etwas Lichtes, Heiteres in die inneren Augen. Dann um die Augen herum ein Schwingen legen, wie eine liegende Acht, deren Knotenpunkt die Nasenwurzel ist. Man spürt einen leichten Druck, welcher der Bewegung folgt; die Bewegung umdrehen und in der anderen Richtung schwingen lassen. Das ist ein Beispiel, wie ein inneres Bewegungsbild sofort in Gang kommt, wenn man *sich* hineinläßt. Auf die Zähne beißen und die Mundwinkel nach außen ziehen und anspannen, dann den ganzen Unterkiefer loslassen; die Lippen bleiben geschlossen, aber der Mund ist innerlich geöffnet; damit geben wir die Willenshaltung des Ichs – beiß die Zähne zusammen – anheim.

Das Ergebnis dieser drei Bewegungen des Lösens – Stirn, Augen, Unterkiefer – ist ein unsichtbares Lächeln, das wir während der Übung beibehalten. Wenn wir das richtig spüren, ist es so, als wenn jetzt eine andere Qualität anfinge, innerlich von uns Besitz zu ergreifen und im Lächeln hindurchzuschimmern.

Nun die Partie des Halses bis zum Schlüsselbein spüren und parallel mit dem Ausatem loslassen, als wenn dort alles breiter werden könnte.

Dann ersetzen wir im Nacken die Hartnäckigkeit – den Ausdruck der unbewußten Willensbetonung, die wir mit dem Ich machen – durch eine andere Weise, im Nacken offen da zu sein. Wir lassen im Nacken und in den Schultern los, entledigen uns des Schutzschildes gegen das, was von hinten als Bedrohung kommen könnte. Mit dem Ausatem sich dort öffnen, als wenn man mit einem Reißverschluß die Wirbelsäule aufmachen könnte,

von oben nach unten. An dem seltsamen Gefühl, wenn wir uns im Rücken schutzlos öffnen, werden uns Dinge bewußt, die gleichsam eingefleischt mit uns gehen.

Nun sich am Ende des Ausatems in der Brust loslassen – vor allem links. Die Brust ist ein Speicher für Dinge, die nicht bewältigt sind, und wenn sie gespannt ist, bleibt auch der Magen gespannt, und wir können uns nicht in den Hara hineinlassen.

Die Magengrube locker einfallen lassen. Sie bewegt sich nur ganz leicht und entspannt mit dem Atem.

Den Unterbauch freigeben, locker vorfallen lassen, nicht ihn einziehen mit der Konzentration; nicht mit dem Welt-Ich aufpassen, das uns nach oben zieht. Immer wieder unten loslassen, Raum geben, daß wir den ganzen Beckenraum schön ausfüllen.

Beim Loslassen nicht zusammensacken, die Wirbelsäule bleibt aufrecht, das Kinn angezogen. Die Schulterpartie spüren und sich im Ausatem dort loslassen. Jeder Einatem verleitet dazu, oben wieder etwas in die Spannung zu gehen.

Spüren, wie die Arme gelöst von den Schultern herabfallen und in die Hände münden. Die Hände liegen schön schwer auf. Ausatem, Entspannung und das Gefühl von Schwere gehen zusammen mit dem gleichzeitigen Gefühl, in der Schwere leicht zu sein.

Parallel mit dem Ausatem das Gesäß öffnen und loslassen und die Sitzknochen spüren. Den Beckenboden aufmachen und atmen, als wäre dort unsere Lunge. In den Leisten loslassen, dann gehen auch die Knie allmählich mit dem Ausatem zusammen weiter herunter. Die Oberschenkel spüren, Knie und Waden spüren und in ihnen alle Spannungen mit dem Ausatem ausfließen lassen, am Ende des Ausatems *sich* dort loslassen, auch in den Füßen. Es gibt keine Hara-Entwicklung ohne Fußbewußtsein. Wir müssen das Gefühl haben, daß der Atem zu den Fußsohlen herausgeht und dort auch wieder hereinkommt.

Die Haut, in die wir eingeschlossen sind, schließt uns jetzt nicht mehr ab, sondern sie verbindet uns mit allem. Wir brauchen nur die Wangen mit geschlossenen Augen zu spüren – wir spüren sie wie ein warmes Medium, das uns mit allem verbindet.

Nun achten wir auf den Atem, wie der so geht und kommt, geht und kommt. Wir lassen uns in den Atem hineingleiten, wie wenn wir nach einem langen Spaziergang uns endlich setzen dürfen. Wir schwingen uns im Ganzen auf den Atem ein. Wir registrieren, daß wir jetzt gut sitzen, ohne aufgelöst zu sein, ob-

wohl wir dauernd entspannt haben. Wir sitzen in einer guten Spannung, die uns ganz natürlich trägt. Das ist die im Sitzen zugedachte Form.

6. Summen als Vorübung zum natürlichen Atem

In der Stimme haben wir unseren treuesten Begleiter. Sie macht uns aufmerksam auf jeden Moment, in dem wir hoch-gehen.

Der Sinn des Summens ist 1. das Herauslassen von Unruhe. 2. Im Summen nehmen wir Fühlung auf zu einer Dimension in uns, die gestört wird, wenn das Ich im Vordergrund steht. Der Stimmband-Ton ist ein Ich-Ton, deshalb wenden wir ihn hier nicht an. Der Summ-Ton kommt, unabhängig von Heiserkeit und Erkältung, aus dem Bauch und schwingt dort mit; er klingt auch ganz anders. Er verhilft uns zur rechten inneren Einstellung, weil er kein Ich-Ton ist. 3. Durch das Summen oder Tönen kommen wir unwillkürlich in einen schönen verlängerten Atem.

Wir beginnen mit geschlossenen Lippen mit dem „m". Es darf nicht schnarren. Wir gehen etwas die Tonleiter hinauf und herunter, bis eine Tonhöhe besonders heraustönt und ein inneres Echo auslöst bis in die obersten Halswirbel. Jeder hat seinen eigenen richtigen Ton, und wenn er da ist, weiß man nicht, woher er kommt. Das ist der Ton, der jedem gesungenen Ton sein besonderes Timbre gibt.

Jeder summt in seiner eigenen Tonhöhe mehrmals im Rhythmus 3:1. Man kann, wenn man nichts mehr in sich hat, einen Schrei ausstoßen, um das Gespür zu bekommen, wann man wirklich erst ganz leer ist, wie viel immer noch drin ist, wenn man denkt, ganz leer zu sein. Erst im völligen Leersein kommt der Einatem wirklich ganz von selbst.

Wer will, kann vom „m" auch übergehen auf die Vokale, die in allen Religionen eine spirituelle Bedeutung haben – denken Sie an das Om mani padme hum.

Dann den Rhythmus verlängern auf 5:1, dann auf 7:1, mit einem kleinen Akzent am Ende des Ausatems.

Sein wie der Mond, der aufgeht – dazu muß man ganz leer sein – und dann in die Stille gehen.

7. Einübung in die Konzentration auf die Atemformel

Für den Anfänger ist es besonders schwierig, im Vertrauen darauf, daß der Einatem wirklich von selbst kommt, wenn er voll ausatmet, sich ohne Rest in den Ausatem hineinzugeben. Dadurch sind die Phasen des Ausatmens gewissermaßen vorbelastet.

Wir können die drei Phasen des Ausatems jede für sich ins Bewußtsein nehmen und sie nacheinander so einüben, daß sie in einen natürlichen und von Verhinderungen befreiten Ablauf hineinwachsen. In Wirklichkeit vollziehen wir alle vier Phasen; aber es ist gut, sich am Anfang auf jede einzelne erst innerlich einzustellen.

Zuerst einmal freuen wir uns ein paar Atemzüge lang bewußt auf das Loslassen. Alles loslassen, was wir festhalten, alles, das uns festhält. Mit jedem Ausatem lassen wir noch etwas mehr los.

Wenn wir frei (ge-lassen) sind für den nächsten Schritt, gehen wir dazu über, uns ein paar Atemzüge lang niederzulassen. Bei jedem Ausatem haben wir das Gefühl, das Becken wird noch weiter, nicht nur im Bauch, sondern auch im Kreuz, nimmt immer mehr Raum ein; wir werden immer mehr zur Birne, nach vorn und hinten und nach allen Seiten. In jedem Niederlassen spüren wir, daß wir, je mehr wir uns niederlassen können, oben auch noch mehr loslassen können.

Dann horchen wir ein paar Atemzüge lang auf das Einswerden mit dem Beckenboden. Ganz geduldig halten wir da unten aus, lassen uns Zeit für den geheimnisvollen Moment; man kann nie genau feststellen, an welcher Stelle das Aus zum Ein wird.

Nun einmal diese drei Phasen in einem Atemzug zusammen spüren: das oben sich Loslassen, das unten sich Niederlassen, das unten sich Einswerden-Lassen. Und nun wiederholen wir das und stellen uns ein auf den Augenblick des Einatems, des Zulassens, des Einströmens; bei „ein“ *nicht* einatmen, sondern registrieren, daß der Einatem von selbst kommt. Und wir sehen, wie schwer es ist, den Einatem einfach kommen zu lassen, ohne uns einzumischen: d. h. weder zu blockieren, weil man ja nichts machen soll, noch einzuziehen, sondern nur den Einatem wahrzunehmen als etwas, das ganz von selbst kommt, wenn wir nur die Türe dafür aufmachen und Raum geschaffen haben durch das volle Ausatmen.

Die Tiefe des Atems hat nichts zu tun mit der Quantität von Luft. Der tiefe Atem ist klein, nicht groß – eine ganz kleine weiche Bewegung. Nur dankbar spüren, wie etwas von selbst kommt, gegeben wird; nicht nachziehen, und gleich wieder hergeben. Dann läuft es von selbst. Und dann ganz stillwerden lassen.

8. Das Herausgehen aus der Übung

Ein Fehler, den Anfänger leicht machen, ist, daß sie einfach aufstehen, weil die Übung zu Ende ist, und damit alles kaputtmachen, was sie in der Meditation aufgebaut haben.

Es kommt darauf an, daß man das, was in der Übung als innere Form entsteht, nach Kräften bewahrt. Wir reißen uns also nicht ruckartig in die Tagesform zurück, sondern bleiben in der guten Stille, während wir uns nach und nach aus der Unbewegtheit lösen. Da gibt es eine ganz bestimmte Folge von Schritten:

Erst schlucken, denn wenn man länger sitzt, wird der Hals trocken. Dann die Augen öffnen, schließen und wieder richtig öffnen. Den Kopf mit dem Ausatem zur Seite drehen – es geht immer noch ein bißchen weiter, als wir es erwarten –, erst nach links, dann nach rechts. So wird der Kopf frei.

Vor allen Dingen nicht die Mitte bewegen und die Hände noch nicht lösen; sie kleben jetzt aneinander, und man hat das Gefühl, es wäre schade, sie zu lösen.

Die Schultern hochziehen über die Ohren und locker von selbst fallenlassen.

Noch einmal die Haltung wahrnehmen, denn die sollen wir mitnehmen, wenn wir aufstehen. Den Herzschlag spüren, jeder dort, wo er ihm begegnet – in den Schläfen, im Bauch, in der Herzgegend, wo immer. Das ist eine Weise der Wahrnehmung, die nicht nur gegenständlich ist.

Gerade jetzt nochmal die Mitte spüren in ihrem ganzen Gewicht, die breite Stille, die wir dort haben, das Gefühl, daß wir mit dem Beckenraum, mit dem Hara, einem Größeren zugehören, das gleichsam in uns selbst aufwächst. Dazu gehört die Verbundenheit der Hände. Das ist wie eine Kraftquelle, die wir aufsteigen lassen können bis in die Ellenbogen, in die Schultern, und wieder zurück in die Hände geben.

Dann erst die Hände auseinandernehmen – nicht auseinanderreißen! – mit einer Bewegung, als wenn man sich die Hände wüsche. Spüren, wie anders die Haut sich anfühlt als vorher: als hätte man sie mit ganz weichem Wasser gewaschen.

Wir geben die Wärme, die sich in den Händen gesammelt hat, in das Gesicht, streichen mit den Handflächen leicht über die Wangen und legen die Hände dann auf die Knie. Wir lassen einen tiefen Atem kommen und lockern dann die Beine. Und dann ist es ganz natürlich, daß wir mit einer Verbeugung aus der Übung wieder herausgehen.

II. Aussprache

Was bedeutet die Bezeichnung „Meditation über den Leib" im Verhältnis zu anderen Meditations-Richtungen?

Um das vorwegzunehmen: im Ergebnis bedeutet es wenig oder nichts.

Es gibt eine Übung der Meditation, wo der Akzent der Arbeit darauf liegt, daß man fähig ist, sich zu konzentrieren, etwa auf ein Mantram, ohne dem Leib ausdrücklich Aufmerksamkeit zu schenken. Und nun die Frage, warum wir hier an einer bestimmten Verfassung des Leibes arbeiten, warum das wichtig sein soll:

Anstatt zu fragen, warum und wie wir Leib und Geist/Seele hier zusammenbringen sollen, fragten wir besser, wieso man dazu gekommen ist, diesen engen Zusammenhang nicht mehr an vorderster Stelle zu sehen. Sie erkennen nicht durch schlußfolgerndes Denken durch einen Körper hindurch Geist und Seele: Sie sehen einen Menschen als seine individuelle Einheit. Die Weise, wie ein Mensch im Leibe da ist, zeigt, wie er als Mensch, als Person in der Welt ist.

Der *Leib, der man ist,* ist das Insgesamt der Gebärden, in denen wir uns in der Welt darstellen, ausdrücken und verwirklichen oder verfehlen. Es gibt eine Weise, im Leibe da zu sein, die richtig ist oder eben falsch ist.

Richtig ist die Weise, im Leibe da zu sein, in der wir transparent sind für unser tieferes Wesen, d. h. in der wir vertrauensvoll und gelassen sind.

Falsch ist die Weise, im Leibe da zu sein, in der wir nicht an unserem Wesen orientiert sind, sondern am Ich und an der Welt, vor der wir Angst haben (uns verkrampfen, festhalten) oder in der wir ohne Verantwortlichkeit daherkommen (haltlos sind).

Das Leben braucht, um in seiner Fülle stattfinden zu können, eine ganz bestimmte *Form,* die durchlässig ist für das LEBEN – eine durchlässige Form oder geformte Durchlässigkeit, in der die beiden Bewegungen des Lebens – das Hervortreiben der Formen in ihre Vollendung und das Wieder-Heimnehmen in die Ganzheit des Seins – weder oben (in der Erstarrung) noch unten (in der Auflösung) festgehalten werden.

Was immer wir als Menschen erleben, wir erleben es als der Leib, der wir sind. Wenn es um die Verwandlung des Menschen nach innen geht, dann ist auch der Leib als Einheit der Gebärden, in denen sein Menschsein sich immer spiegelt, ein Medium zur Verwandlung der Person. Meditation als Verwandlungsübung kann nicht die Weise außer acht lassen, wie wir in der Welt da sind: ob wir schlaff oder überstreckt oder im rechten Lot da sind. Wir nehmen uns wahr als Leib, der als solcher mit der Zeit sich verwandeln soll bis hin zu einer Verfassung, welche eine Chance enthält und immer größer werden läßt, in Kontakt zu kommen mit unserer tiefsten Wesenswirklichkeit.

Eine Gebärde, die man wiederholt, verwirklicht auf die Dauer das, was sie ausdrückt – z. B. in der Haltung der Trauerweide das Traurigsein, im Sich-Festhalten das Mißtrauen, im Sich-Lassen das Vertrauen. Was wir hier als Haltung lernen, bedeutet das Einfleischen einer Form des Menschseins, die dieses Menschsein im geistlichen Sinne fördert. In allen seinen Teilen hat der Leib immer auch eine personale Funktion, die in diesen Zusammenhang gestellt werden sollte. Die Schulterpartie ist *der Mensch,* der entweder sich schützt oder gelassen ist. Die personaltherapeutische Bearbeitung der Verspannungen im Schulterbereich ist eine Weise, dem Menschen die Haltung des Vertrauens zu geben, daß er *sich* auf etwas hin läßt – daß er sich auf etwas verlassen kann. Das erste, was wir lernen müssen in einer meditativen Übung über den Leib, ist das Lassen: die Fähigkeit, *sich* loslassen zu können, *sich* hergeben zu können.

Wir üben uns hier in der Meditation, um in Fühlung zu kommen mit unserem Wesen, das wir im Grunde sind. Dazu müssen wir abbauen, was im Wege steht: das Ich, das sich und seine Position wahren will. Wir müssen aufbauen, was diese Fühlung ermöglicht und fördert: die Transparenz des Leibes als eines Instrumentes, das „gestimmt" sein kann zum Wahrnehmen der anderen Dimension in der Wahrnehmung des Leibes.

Der Leib, der man ist, ist in der Übung wahrzunehmen auf drei Ebenen: Haltung, Atmung und dem System von Spannung und Lösung. Obwohl diese Worte an etwas Körperliches erinnern, enthalten sie außerdem auch eine personale Bedeutung, die wir in der Übung be-greiflich machen wollen. Alle Begriffe des Körperlichen müssen wir neu erobern, indem wir sie mit etwas füllen, das wir *spüren.* Wir spüren bewußt den Atem, das Gesäß, die Füße als Erlebnisinhalt, anstatt nur begrifflich etwas davon zu wissen.

Die Haltung meint die Verankerung im rechten Schwerpunkt. Sie ist richtig, wenn wir freiwerden von dem nach oben hin Verkrampfen-Müssen, ohne wegzusacken in die Haltlosigkeit. Es geht hier also um das Finden einer neuen Mitte, die gleichsam Himmel und Erde verbindet. Das Sitzen, wie wir es hier üben, pflegt die richtige Vertikale, die nur zustande kommt, wenn man die Kraft im Unterbauch hat und sie von dieser schweren Breite leicht in die Höhe aufwachsen kann, ohne die Wurzeln zu verlieren. Das ist personal gesehen das, was sich zusammenfaßt in dem Begriff „Hara“ als einer Verfassung des Menschen, in der wir nicht mehr Opfer eines kleinen Ichs sind, sondern offen und frei, vom Zentrum her wirken zu können, wozu wir eigentlich gerufen sind. Hara gewinnt seine Wirklichkeit im Exerzitium und bewährt sich als Gekonntes, Verwandeltes im Alltag.

Der Atem kann, wenn wir im richtigen Schwerpunkt sind, natürlich fließen, wie er von der Natur gedacht ist. Atem als innere Gebärde ist das Hergeben in den Ausatem hinein und das Zurückempfangen im Einatem. Personal gesehen ist der Atem als Odem des Seins im ewigen Sich-Öffnen und wieder Schließen die Verwandlungsbewegung schlechthin zur Durchlässigkeit für das Wesen, wenn wir ihn nicht *machen;* dann entspricht er unserem Wesen.

Spannung und Lösung im Leibe sind Ausdruck der Person, die, so weit sie im Ich ist, entweder sich festhält oder auseinanderfällt und der natürlichen Verwandlungsbewegung keinen Raum gibt. Personal gesehen lernen wir in der Übung, Spannung und Lösung zu erleben und zu vollziehen als die polaren Bewegungen *eines* lebendigen Ganzen.

Wir *machen* hier eine Form, die von selber da ist, wenn wir in Ordnung sind. Wir sind in Ordnung, wenn wir nicht im Ich verankert sind, sondern im Wesen. Das Ich steht uns nicht nur in der Welt im Wege, sondern auch auf dem Weg des inneren Reifens. Es geht am Ende aber nicht um ein Nicht-Ich, sondern um das richtige Ich als das Wesen, das sich in der Gestalt des Ich erlebt und vertritt.

Die „Meditation über den Leib“ erschließt uns einen Weg nicht nur der Bewußtseinserweiterung, sondern auch der Bewußtseinsvertiefung, auf welchem wir eine Fülle von Impulsen aufnehmen und für die Übung fruchtbar werden lassen können. Die Verfassung im Leibe, an der wir arbeiten, schafft die Bedingungen, uns in einer Weise mehr und mehr an den Seinsgrund anzunähern, die uns dazu befähigt, in der Welt in dieser Verbin-

dung zum Ganz Anderen zu bleiben und die uns alles, was wir tun, zum Ansporn werden läßt, uns immer wieder in dieser Grundhaltung zu üben.

Sie sprachen von der Unterscheidung, ob Meditation ein wirkliches inneres Anliegen sei, oder ob sie etwas ist, das einen nur interessiert. Wie kann ich als Anfänger hier richtig unterscheiden?

Diejenigen unter Ihnen, die zum ersten Mal meditiert haben, stehen vor der Frage: soll ich das nun aufnehmen oder nicht? Betrifft es mich wirklich? Bin ich angerührt von einer anderen Dimension oder suche ich nur ein neues Erlebnis? Man kann da gar nicht streng genug mit sich sein.

Es geht hier um das Unterscheiden zwischen einer heteronomen Disziplin und einer autonomen Disziplin. In der Welt kann es notwendig sein, sich der außenstehenden Autorität einer Person oder einer Regel zu unterstellen. Auf dem inneren Weg hilft das nicht weiter; da geht es um die innere Disziplin in der Treue zu einem selbstgefaßten Entschluß, der getroffen worden ist im Dienste des Wesens.

Die Bedeutung dessen, was hier geübt und gesagt wird, kann nur der wirklich ermessen, der selbst einige Zeit regelmäßig damit geübt hat. Alle diese Übungen hängen daran, daß man sie wirklich *tut;* erst dann gewinnt man ein selbständiges Urteil.

Sie wären nicht als Anfänger hier, wenn Meditation keine Anziehung auf Sie auszuüben vermöchte. Sie haben also Veranlassung, sich zu prüfen, ob Sie bereit sind, sich ernsthaft auf diesen Weg einzulassen.

Schon diese – noch unverbindliche – Selbstprüfung verlangt eine gewisse Disziplin. Es ist nicht gut, halbherzig herumzuläppern, einen verfrühten Entschluß zu fassen und ihn schließlich wieder zurückzunehmen. Üben Sie erst einmal mit der innerlichen Erlaubnis, es auch wieder lassen zu können.

Normalerweise müssen wir immer etwas über unsere Kraft leben, um unsere Kraft voll zu erfahren, sonst kommen wir nie weiter. Wenn wir einen Luftballon aufblasen, müssen wir das Platzen riskieren, damit er fliegt; wenn wir ihn schonen wollen, daß er ja nicht platzt, dann schleift er nur so über den Boden. Was aber das Üben anbetrifft, so kommen wir nach langer Übung zwar auch an diesen Punkt; am Anfang jedoch ist es bes-

ser, sich nicht mehr vorzunehmen, als man dann auch durchhalten kann.

Nehmen Sie sich – das aber verbindlich! – vor, erst einmal drei Tage zu üben; dann vielleicht vier Tage, dann eine Woche, und dann sehen Sie weiter. Nehmen Sie sich etwas weniger vor, als Sie zu können meinen. Wenn Sie z. B. meinen, 30 Minuten sitzen zu können, nehmen Sie sich nur 20 Minuten vor, und steigern Sie das nur langsam. Dann kommt kein Widerwille auf, und die Freiheit bleibt erhalten. Vermeiden Sie nur eines: hinterher festzustellen, daß Sie es plötzlich doch nicht mehr getan haben. Solange das Gefühl erscheint: „Lieber Himmel, ich muß ja noch üben – soll ich, soll ich nicht? – aber ich *muß* doch", so lange liegt die Versuchung auf der Lauer, es schließlich doch zu lassen und das, was man einmal gut gefunden hat, schlecht zu machen, um sich eine Rechtfertigung zu schaffen.

Üben Sie einmal in der Woche nicht, solange es noch nicht so zur zweiten Natur geworden ist, daß Ihnen ohne die Meditation an Ihrem Tage wirklich etwas fehlt. Nach meiner Erfahrung ist das Durchhalten leichter, wenn man eine Pause bestimmt und dann wieder aus Freiheit von neuem beginnt.

Denken Sie daran, daß in dem, was beim Sitzen – physisch oder anders – stört, nicht in erster Linie ein Gegenargument gegen das Üben zu sehen ist, sondern eine Aufgabe. Man kann sich eine Probezeit vornehmen und diese entweder wieder verlängern oder Schluß machen. Man muß wissen, ob die Zeit reif ist für eine *Entscheidung. Hat* man sich einmal entschieden, so fließen einem andere Kräfte zu.

Was wir aber immer in uns erhalten sollen, ist der Anfänger*geist:* nichts erwarten, im Vertrauen sitzen. Zen meint diese zweite Unschuld: wieder sein wie ein Kind, vor dem Hintergrund dieser ganzen Entwicklung.

Welche Anzeichen sagen mir denn, daß die Zeit reif ist – oder daß ich reif genug bin – für eine Entscheidung? Ich finde es gut zu meditieren und kann mich trotzdem nicht entscheiden, weil ich nicht sicher bin, daß ich wirklich durchhalten werde.

Man kann das Gefühl haben: ich möchte wohl und sollte auch und will auch wohl, aber . . .; mit dem „aber" hat es so ein Schwänzchen. Da kann man sagen, daß man noch nicht so weit

ist, über ein (vorläufiges) Versprechen hinauszugehen und eine Lebensentscheidung zu treffen.

Es gibt eine ganz bestimmte Grenze, die wir erspüren müssen. Immer, wenn wir etwas Neues aufnehmen, müssen wir auch etwas Gewohntes zurücklassen – man kann nicht die Semmel haben und das Fünferl auch. Manchmal ist das, was uns zurückhält, noch stärker als das Neue, das uns anzieht. Wo wir wieder nachlassen, ist es uns noch nicht wirklich ernst.

Die Durchhaltekraft hängt ab von der Tiefe der Entscheidung für das, was von unserem Wesen her gefordert wird. Vom Sein her gesehen kommt der Mensch erst auf den Weg mit der Geburt eines neuen Gewissens, das nicht mehr Ausdruck ist der Angst vor Strafe oder der Verpflichtung gegenüber einer Gemeinschaft, sondern das die Stimme der Transzendenz in uns selbst ist, in deren Dienst wir uns begeben haben. Dann ruft uns der innere Meister.

Wir können nie „sicher" sein, daß wir durchhalten werden. Aber diese Unsicherheit können wir bewußt in eine Entscheidung einbeziehen. Da ist der Wille ein Diener für die andere Wirklichkeit; der Same kann nur keimen, wenn wir ihm helfen, daß er aufgehen kann.

Die Freiheit, etwas zu tun oder zu lassen, hängt ab von einer Bindung, in der man fest steht. Freiheit ist nicht Freiheit wovon, sondern Freiheit woher und wozu. Wir haben die Freiheit unseres Willens in der Bemühung um eine Verfassung, in der wir gebunden sind an das Wort, das wir diesem inneren Ruf gegeben haben: uns einer Disziplin zu unterwerfen, die nicht die Unterwerfung unter eine Autorität ist (die wir bald als Zwang empfänden), sondern Ausdruck der Treue zu einer Entscheidung ist, die wir aus Freiheit getroffen haben. Es kommt immer wieder vor, daß eine Entscheidung ins Wanken gerät. Dann haben wir die Freiheit des Willens, die Treue zum Durchhalten immer wieder zu erneuern aus der Bindung an unsere Wesenstiefe.

Wir sind determiniert in der Welt. Aber die Freiheit des Menschen, die niemand nehmen kann, ist die Weise, in der er antwortet auf das, wozu oder wodurch er determiniert ist. Sie kennen das Wort von Luther: „Der Mensch ist Herr aller Dinge und Knecht aller Dinge". Er ist Herr, wenn er seine Bindung an Gott bejaht; er ist Knecht, wenn er sie verneint.

Ist Meditation auch für junge Menschen eine Übung, die sie aufnehmen sollten oder zu der man sie hinführen kann?

Das läßt sich nicht generell beantworten. Es gibt immer wieder junge Leute, die sich davon angezogen fühlen, aber das hält oft nicht lange vor. Die Jugend ist eine Lebensphase, die bestimmt ist durch Aktivität, durch die Tat, durch aktives Engagement der verschiedensten Art. Da ist es besonders schwer, einer Übung des Stillsitzens auf die Dauer die Treue zu halten.

Das heißt nicht, daß ich junge Menschen für ungeeignet hielte für eine meditative Übung. Aber bei ihnen würde ich zunächst immer mehr zu aktiven Formen der meditativen Übung raten wie Kampfsportarten oder Tanz.

Meditatives Verhalten ist nicht an die äußere Unbewegtheit gebunden, sondern daran, ob Tun und Nicht-Tun im Bemühen um das Erlangen des Kontaktes zur göttlichen Mitte hin stehen. Das Meditative liegt dort vor, wo der Mensch sich zu dieser Mitte hin verantwortlich fühlt und das, was er tut, gleichsam in dem Bestreben tut, dort zu dienen. Sie können meditativ essen; Sie können, unabhängig von Ihrem Alter, jede Verrichtung Ihres Alltags in meditativer Haltung vornehmen. Meditative Haltung im Umgang mit den Dingen heißt, sich ihrem Gesetz entsprechend zu verhalten. Die Ordnung der Dinge ist eine der Manifestationen des Göttlichen. Wir verstoßen gegen die Ordnung der Dinge, wenn wir uns nicht ihrem Gesetz gemäß verhalten. In diesem Sinne kann man sich auf jeder Altersstufe üben, auch als junger Mensch, und auf jeder Stufe wieder neu und anders. Gerade junge Menschen nehmen diesen Gedanken heute auf – denken Sie an alternative Lebensweisen und die Forderung nach ökologischer Verantwortung.

Meditation als Übung ist auch ein immer neues Stimmen unserer selbst, ob wir als Instrument im Einklang sind mit uns selbst in unserem Wesen – dem Wesen als der Weise, wie das Überweltliche in uns anwesend ist. Wenn wir verstimmt sind, ist alles schief; da ist alles Mißton.

Wenn meditatives Leben in der Übung des Za-Zen immer wieder Bestätigung und neue Impulse erfährt, bedeutet das eine Vertiefung. Aber das heißt nicht, daß das meditative Leben ohne Za-Zen nicht möglich oder nicht richtig wäre. Es kann die meditativ gelebte Aktivität auch eine Vorbereitung sein auf eine Phase der Wendung nach innen und der Meditation der Stille, für die man in der frühen Jugend noch nicht reif ist, zu der man aber heranreift.

Sie haben einerseits betont, wie wichtig die richtige Haltung für das Üben sei, aber hier wird beim Sitzen nicht von allen die gleiche Haltung eingenommen. Ich habe andererseits auch schon Meditationen mitgemacht, bei denen auf die Haltung überhaupt kein Gewicht gelegt wurde. Woran soll ich mich nun halten?

Es ist richtig, daß z. B. in Indien an der Haltung als solcher nicht bewußt gearbeitet wird. Es ist aber eine Erfahrung, daß die Menschen, wenn sie wirklich üben, im Lauf der Zeit von selbst in die aufrechte Haltung kommen.

Im Unterschied dazu setzt Za-Zen von Anfang an die aufrechte Haltung voraus. Sie bekommen aber in Japan auch keine genauere Anweisung, als daß Sie aufrecht sitzen sollen. Mit meinen spezifischen Anleitungen zum richtigen Sitzen mache ich mich gewissermaßen zum Freund des Suchenden in Ihnen, der seine Kraft von Anbeginn mehr auf den eigentlichen Sinn der Übung richten kann, als wenn er erst allmählich über viele Fehlformen zur richtigen Haltung findet.

Ich bin der Meinung, daß es für uns Europäer wichtig ist, in die Meditation das Ja zur Person hereinzunehmen, und das heißt auch: das *Ja zur personalen Gestalt,* die durch die Übung einer bestimmten Haltung in die natürliche Form kommt, in der sie durchlässig (weil vom Ich befreit) bleiben kann für die andere Dimension und zugleich kraftvoll hineinwirken kann in die Welt.

Der Sinn der Übung ist also das Gewinnen einer Gesamthaltung als der Weise, in der wir da sind. Wir sind falsch da, wenn das Ich die Haltung bestimmt (als Krampf oder als Sich-Gehenlassen), und wir sind richtig da, wenn wir wesensgemäß da sind, so daß wir durchlässig – transparent – sind auf unser inneres Bild, das sich in unserer Gestalt darstellt und ausdrückt, verwirklicht oder verfehlt.

Es gibt nun Haltungen, die besonders günstig sind zum Schaffen derjenigen Bedingungen, unter denen wir an die Grenze der Transparenz kommen können, und dazu gehört die in vielen Jahrhunderten geübte und bewährte Haltung des Za-Zen als Ausdruck der Präsenz der Person. Die Präsenz des Zen meint die *Präsenz des ganzen Menschen:* als elementares Ich in der Welt *und* als wacher Geist in der Bereitschaft des Ledigseins aller Dinge. – Dies einmal zum Sinn der Haltung an sich.

Die Voraussetzungen dieser Gesamthaltung, die ich gleich noch im einzelnen erläutern werde, sind nun nicht gebunden an den Lotus-Sitz. Sie lassen sich auch in anderen Sitz-Arten ver-

wirklichen. Man muß ausprobieren, welcher Sitz einem selbst am ehesten gerecht wird.

Es ist wichtig, daß wir bequem sitzen. Der Sinn der Übung ist nicht das Aushalten von Unbequemlichkeit – auch nicht das Ausruhen –, sondern das Zulassen einer Anstrengung, die mit der Dauer der Übung zunimmt.

Wer auf dem Boden sitzt, hat auf die Dauer einen Gewinn davon: ganz natürlich ergibt sich die Stabilität der Vertikalen aus der Breite und Mächtigkeit der Horizontalen von Gesäß und Knien, die fest auf dem Boden sitzen. Wer den ganzen oder halben Lotus üben will, kann täglich eine Minute länger über den Schmerz hinaus in dieser Haltung bleiben und so allmählich auch die Knie ganz auf den Boden bringen. Es hängt das Heil aber nicht am Buddha-Sitz. Auch im Viertel-Lotus oder im burmesischen Lotus, bei dem die Füße nur voreinander flach auf dem Boden liegen, sitzt man noch sehr fest.

Man kann auch rittlings auf einem kleinen Holzhocker sitzen mit den Knien auf dem Boden. Damit der Energiekreis ähnlich wie beim Lotussitz geschlossen ist, sollen sich die großen Zehen hinten berühren. Die Japaner sind von Kind an gewöhnt, auf den Fersen zu sitzen. Für Europäer ist das nicht so einfach. Man legt dann ein Kissen unter die Schienbeine, damit der Spann nicht müde wird, und nur die Zehen berühren den Boden; ein Kissen unter dem Gesäß bis in die Kniekehlen sorgt dafür, daß die Blutzirkulation weitergeht.

Wer auf dem Stuhl sitzt, je nach der Länge der Beine höher oder niedriger, achtet darauf, daß er genügend weit vorn sitzt, sich nicht anlehnt, und daß die Knie tiefer sind als das Becken, damit der Bauch sich entfalten kann. Die Füße stehen etwa in Hüftbreite, die Fußsohlen mit gutem Bodenkontakt.

Vom Schneidersitz, den ich immer wieder einmal sehe, rate ich ab, weil kein Knie auf den Boden kommt und die Verwurzelung der Horizontalen, aus der die Vertikale sich aufrichtet, nicht zustandekommt.

Nun zu den einzelnen Komponenten der Haltung. Das Sitzen ist nur richtig, wenn der Schwerpunkt im Hara liegt. Hara ist die leib-seelische Mitte des Menschen, die Basis seines Erdenlebens, in der er verankert sein muß, indem er sie nicht abschnürt, sondern zuläßt und durchformt. Das müssen Sie spüren. Dazu gehen Sie erst einmal über das Hohlkreuz, um die eigene Größe zu erfahren, und betonen den Unterbauch, indem Sie ihn in die Leisten drücken. Dann drücken Sie die Finger in den Unter-

bauch, als sollten sie am Kreuz wieder herauskommen, und schmettern sie, ohne den Nacken zu bewegen, wieder heraus: damit korrigieren Sie das Kreuz, Sie kommen gleichzeitig vorn und hinten richtig heraus. So gewinnen Sie plötzlich eine unglaubliche Kraft, in der Sie fest und sicher sitzen wie in einem Wurzelstock, der breit in den Boden hineingeht und aus dem leicht und frei der Stamm aufwächst. Mit dem Gesäß die Erde eindrücken und mit dem Kopf den Himmel einrennen.

Die Vertikale von Ohr, Schulter und Hüfte, die Sie als eine Linie spüren, ist kein Stock. Sie ist nur richtig, wenn sie vom Erleben her, mit dem Atem gekoppelt, eine dauernde Bewegung des Wachsens ist, ein schwingendes Medium zwischen oben und unten.

Das ist die Form des Sitzens, die eine Stütze für die ganz gerade, senkrechte Haltung ist, ein Gerüst, in dem Sie dann plötzlich kraftvoll und doch ganz gelockert sitzen können.

Wir ziehen eine Hosenfalte heraus, das kennzeichnet die richtige Höhe, auf der die Hände ohne Spannungen in den Armen aufruhen können. Die kleinen Finger sollen am Hara-Punkt den Bauch berühren. Die Finger der linken Hand liegen im Teller der rechten, so daß die Gliedknochen der Daumen mit den Daumennägeln eine Waagrechte bilden. Die Augen bleiben gerade so weit geöffnet, daß sie ohne Blinkern nicht trocken werden.

So ist die Haltung richtig; und die meditative Haltung bleibt eine Grundhaltung des Tages, die in dem Maße verwirklicht werden kann, als Sie bis in den Leib hinein in Ihrer Mitte bleiben.

Ist die Art der Kleidung beim Sitzen von Bedeutung?

Aus der Kleidung soll man wie aus dem Essen und manchen Einzelheiten der Haltung keine Weltanschauung machen. Es ist aber gut, ein paar Punkte doch aufmerksam im Blick zu haben. 1. Sie müssen bequem sitzen. Wenn die Knie spannen, können Sie nicht wirklich loslassen. Das heißt für die Herren: die Hosen weit genug heraufziehen bzw. elastische Kleidung tragen. 2. Sie sollten neutrale Kleidung tragen, wenn Sie in Gruppen meditieren. Ein eher gleichförmiges Farbenspektrum trägt bei zur Beruhigung der Atmosphäre. 3. Trainingsanzüge sind nicht erwünscht. Meditieren ist kein Sport. Da sollte geistig eine Grenze gesetzt sein. 4. Manche Menschen haben Gewinn davon, daß sie für die tägliche Übung ein besonderes Gewand haben. Das ist

richtig, wenn es Beiwerk bleibt und nicht zur Bedingung wird, ohne die man nicht mehr die richtige Sammlung zu haben meint. Wichtig ist, daß Sie nicht schlampig sind, daß der Anzug, den Sie tragen, auch *für die Übung gemeint* ist.

Was heißt es, regelmäßig zu üben? Darf man keine Abhaltung oder Unterbrechung zulassen?

Regelmäßig üben heißt, sich vorzunehmen, an sechs Tagen der Woche durchzuhalten und dann einen Tag auszulassen, damit es nicht zur Routine wird, damit man sich wieder auf die Übung freut. Man muß jeden Tag in die Meditation hineingehen, als wäre es das erste Mal.

Wenn man verreisen muß und vorher weiß, daß man die Gelegenheit zum Üben nicht haben wird, sollte man sich *vorher* vornehmen: an diesen Tagen übe ich nicht, und nicht hinterher sagen: ja, eigentlich hatte ich es ja vor, aber leider bin ich nicht dazu gekommen.

Die Übung muß so ernst genommen werden, daß man sich Schlamperei nicht mehr erlaubt, sondern immer bewußt einen Entscheid trifft: aus den und den Gründen kann oder will ich das jetzt so oder so bestimmen, und nach der bewußten Ausnahme kehrt man zum regelmäßigen Üben zurück.

Es geht beim Ernst zur Stetigkeit in der Übung um den *Entschluß* in der Bekräftigung eines Impulses, in dem Sie *sich* gleichsam versprechen, das, was Ihnen richtig erscheint, zu tun. Das bedeutet die Geburt eines Gewissens. Die Möglichkeit einer Stetigkeit ist nur gegeben, wo in einer Erfahrung, die auf den Weg hinweist, eine Verpflichtung aufscheint, der zu gehorchen wir beschließen. Der Mensch, wie er beschaffen ist, muß diesen Entschluß immer wieder erneuern, wiederholen. Immer wieder muß er sich fragen: meine ich es wirklich ernst?

Wenn Sie sich in der Frühe vorgenommen haben, einen Berg zu besteigen, und Sie werden müde, dann spräche eine innere Stimme: es wäre doch allerhand, wenn ich jetzt nicht hinaufginge, bloß weil ich müde werde.

Im Raum des Geistes erfolgt auch nichts, ohne daß wir unsere moralische Kraft einsetzen, die uns über die schwachen Punkte wegträgt. Nur so kommen wir zu der Regelmäßigkeit in der Übung, in der allein sie ihre Wirkungen entfalten kann.

Ist es wichtig, jeden Tag zur gleichen Zeit zu üben, oder kann man sich die Zeit aussuchen, die am besten in den Tagesablauf paßt?

Es ist *sehr* wichtig, eine bestimmte Stunde generell dafür vorzusehen. Das bringt eine Struktur in den Tag und in die Übung, und nur so wächst sie dann einfach in die Lebensordnung hinein.

Die beste Zeit ist morgens vor dem Frühstück – aber nicht ganz nüchtern. Wer morgens übt, soll das nicht davon abhängig machen, daß er ausgeschlafen ist. Dann übt er eben unausgeschlafen. Eine Kuh muß auch gemolken werden, wenn der Bauer nicht ausgeschlafen ist.

Wer sich auf eine andere Zeit einrichten muß, sollte diese dann konsequent einhalten. Der fortgeschrittenere Übende wird bemerken können, daß unregelmäßige Übungszeiten der Übung etwas von ihrem selbstverständlichen Rhythmus nehmen. Es gibt eine kleine Unsicherheit in der Grundbefindlichkeit, die die Übung als Ganzes beeinträchtigt. Das ist wie bei einem guten Geiger, der sofort Schwankungen in der Intonation bemerkt, wenn er einmal nicht geübt hat wie gewohnt. Es geht hier um sehr subtile Wahrnehmungen, zu denen man erst einmal überhaupt heranreifen muß und die man dann auch von selbst berücksichtigen wird. Aber wer diese Erfahrungen noch nicht selbst haben und bewußt wahrnehmen kann, wird nicht zu ihnen heranreifen, wenn er nicht als richtig voraussetzen will, daß dies so und nicht anders ist und von Anfang an befolgt sein will.

Wie lang soll man täglich üben, und kommt es darauf an, daß diese Zeit dann ganz genau eingehalten wird?

In den Zen-Klöstern ertönt nach 30 Minuten der Gong. Das ist aus Erfahrung ein gutes Mittelmaß, es liegt darin etwas Eigenartiges. Wer länger übt, erlebt häufig, daß nach 30 Minuten die innere Uhr das Ende der Meditation anzeigt, ohne daß man sagen könnte, wie sich dieses innere Signal bemerkbar mache.

Die Dauer des Übens hängt auch ab von der Stufe, die man erreicht hat. Man darf nur eins mit Sicherheit sagen: die Zeit des Übens darf nicht *unter* einer bestimmten Zeit sein. Es gibt auch eine Mindestzeit, die niedriger angesetzt werden darf, z. B. 10 oder 20 Minuten für den Anfänger, aber die ist einzuhalten.

Man darf nicht sagen: heute habe ich keine Lust und höre nach 10 Minuten auf.

Es gibt auch die Erfahrung, daß nach 20 Minuten die anatomischen Schwierigkeiten zu sehr in den Vordergrund treten und man dann besser die Zeit kürzer ansetzt. Man kann aus den 30 Minuten keine Weltanschauung machen.

Im Zuge des Übens zeigt sich immer wieder, daß am Anfang eine Phase der Arbeit steht, in der sich erst allmählich innere Stille entwickelt. Das sind etwa 20 Minuten. Danach erst folgt die Phase des wirklichen Sitzens, und die ist dann Genuß. Wenn man dann sitzenbleiben kann, erscheinen vielleicht tiefere Phänomene, die sonst nicht erscheinen. Wenn Sie den Antrieb dazu haben, sitzen Sie ruhig länger. Es kann dann das eintreten, worum es geht: nämlich ein Moment wirklicher Durchlässigkeit bis hin zum beinahe Stillstehen des Atems, wo man nicht mehr weiß, ob man eigentlich noch atmet. Da kommt das Schmecken der anderen Dimension.

Es ist gut, wenn Sie nicht abbrechen müssen in dem Gefühl: wenn ich jetzt noch sitzenbleiben könnte, käme ich in eine noch tiefere Ebene. Es kommt aber auch der Moment, wo man sich gesättigt hat und besser aufsteht. Wenn die vorgegebene Mindestzeit verstrichen ist, müssen wir auf uns selbst hören – das zu lernen ist ja mit ein Sinn der Übung.

Wie weiß man, wann die halbe Stunde – oder wie lange man üben will – herum ist?

Indem man auf die Uhr schaut, die man so stellen darf, daß man sie sieht. Manche Menschen kommen allerdings durch den Blick auf die Uhr immer wieder aus dem Rhythmus heraus. Das ist einmal ein Phänomen, das man in der Übung besonders anschauen kann, so daß es im Lauf der Zeit verschwindet. Man kann aber auch einen Wecker stellen oder ein Tonband laufen lassen, welches das Signal gibt. Das kann man alles ausprobieren, aber man sollte bewußt wahrnehmen, welche Erfahrungen man dabei macht.

Mit der Zeit wird das alles aber nebensächlich, denn Sie bekommen eine Kopfuhr, die Ihnen sagt, wann die Zeit abgelaufen ist. Es ist ein Zeichen Ihrer Wachheit, wenn Sie inmitten der Meditation wahrnehmen, daß es Zeit ist, in die Zeit zurückzukehren.

Was ist, wenn man das Gefühl hat, man könne nicht aufhören – nicht die Übung beenden, wenn es Zeit dafür ist?

Das hat verschiedene Ursachen. Sie können so gut drin sein in der Übung, daß Sie sich genehmigen, noch nicht herauszugehen. Das ist Ihnen unbenommen.

Es kann sein, daß über die Betonung des Ausatems Ihre Gewebespannung so herabgesetzt ist, daß Sie sich bewegungsunfähig fühlen und den schmerzhaften Ruck fürchten, mit dem Sie sich herausreißen müßten. Dann können Sie durch den Akzent am Ende des Ausatems, den Sie vielleicht dann auch etwas forcieren, in die Form zurückfinden, in der Sie wieder Herr Ihrer Entschlüsse sind. Am leichtesten gelingt Ihnen das, wenn sie gähnen.

Es kann aber auch etwas kommen, wo Sie in einem herrlichen Gefühl dahinschmelzen, und das ist gefährlich. Es gibt das Wort von Meister Eckehart: „Wenn du in der Übung der Stille in einen Zustand kommst, der so schön ist, daß du nicht mehr herauswillst, dann reiß dich los, so schnell du kannst und ergreife das nächste, das zu tun ist; denn das sind schmelzende Gefühle und sonst nichts". – Es ist nicht der Sinn der Übung, daß wir uns auflösen im wohligen Zustand. Wir dürfen nicht zu sehr ins Yin kommen, dann ist nämlich die andere Seite vergessen, das In-Form-Sein zur Handlung, zur Tat.

Vergessen Sie aber nicht, daß das Hineingenommensein in den Zustand einer tiefen Stille ein Schatz ist, den man nicht zu schnell zerstören soll. Gehen Sie langsam aus der Übung heraus, behalten Sie im Herausgehen die innere Verbindung zu dieser Stille, dann können Sie ein wenig davon auch hinübernehmen in Ihr alltägliches Tun.

Sie haben oft die Absicht betont, hier keinen japanischen Zen-Buddhismus einführen zu wollen, sondern einen europäischen Weg der Meditation zu suchen. In diesem Zusammenhang war ich erstaunt, daß hier der Stock zum Schlagen angewendet wird, daß er gut japanisch Kyosaku genannt wird, und daß wir ganz japanische Gebräuche übernehmen sollen, um diese Schläge zu erbitten. Dieser Vorgang ist für mich erschreckend.

Der Kyosaku ist etwas spezifisch Japanisches, zum Zen gehörig wie die Haltung, die wir ja auch übernehmen, und als Hilfe ge-

dacht. Der Sinn des Schlages mit dem Kyosaku – ich nenne ihn den heilsamen Schlag – ist für den, der einfach da einmal hereingeht, dreierlei: 1. Der Mensch, der zerstreut ist und nur so dämmert, der wacht bestimmt auf! 2. Wenn man verspannt ist, hat der Schlag eine sofortige, den ganzen Körper entspannende Wirkung, vorausgesetzt, daß man wirklich richtig sitzt. Dann perlt das wie Sekt den Rücken hinunter. 3. Wenn man so etwas an der Oberfläche dahintreibt, kommt man durch den Schlag unvermittelt in eine ganz andere Tiefe.

Wer das Schlagen zum erstenmal erlebt und das scharfe Klatschen des Stabes hört, der ist zunächst erschrocken. Wir sind gewöhnt, Schlagen als Züchtigung zu verstehen. Das ist eine der Vorstellungen, von denen wir uns hier besser trennen. Der Schlag im Zendo ist niemals so gemeint, sondern er ist Ansporn. Deshalb bitten wir darum und bedanken uns dafür. Und wir vergeben uns nichts, wenn wir dazu die japanischen Gesten anwenden, die sich in Jahrhunderten so entwickelt und bewährt haben. Es ist ja niemand gezwungen, um den Kyosaku zu bitten.

Welche Bedeutung hat die Art des Kissens für das Sitzen?

Im Prinzip können Sie auf allem sitzen, was Ihnen bequem ist und eine wirklich aufrechte Haltung auch bei längerer Dauer ermöglicht. Das Kissen ist kein Gegenstand, aus dem man eine Weltanschauung machen sollte. Die Erfahrung hat aber gezeigt, daß ein mit Kapok gefülltes Kissen besonders günstig für das Sitzen ist: hart genug, um die Lendenwirbel nicht wegrutschen zu lassen, und weich genug, um auch langes Sitzen ohne Druckschmerzen zu ermöglichen. Die Höhe muß abgestimmt sein auf die individuelle Anatomie. Je nach den Proportionen von Rumpf und Beinen gibt es Unterschiede in der optimalen Höhe, die durchschnittlich so um die 12 cm liegt. Auch der Übungsgrad spielt eine Rolle. Anfänger müssen höher sitzen, Fortgeschrittene können ein niedrigeres Kissen vertragen, erreichen vielleicht auch einmal einen Zustand, in dem sie auf jeder beliebigen Unterlage sitzen können, sofern die Knie tiefer liegen als die Hüften.

Ich bekomme ein Knie nicht auf den Boden, weil das Bein etwas steif ist. Kann ein Bein gestreckt bleiben?

Nein, das ist keine gute Basis, um fest zu sitzen und den Schwerpunkt im Hara zu bilden. Sitzen Sie dann lieber auf dem Bänkchen oder auf einem Stuhl.

Spielt es eine Rolle, welcher Fuß oben bzw. vorn liegt?

Hier gibt es eine bestimmte Theorie. Die linke ist die weibliche Seite, die rechte die männliche. Wollen Sie das schwache Weib auf den kräftigen Mann legen oder wollen Sie, daß der hart gewordene Mann, indem er sich auf die linke Seite legt, sich löst?

Rechts und links sind Abwandlungen der Mitte und nicht Haltungen, in denen man der Mitte widerspricht. Sie sind andere Weisen, die Mitte zu erfahren, zu erleben und zum Ausdruck zu bringen. Wir sind immer rechts oder links auf dem Weg zur Mitte oder kommen von ihr her. Wir sollen aber beide Weisen dieser Erfahrungsmöglichkeit, rechts *und* links, heranziehen.

Wählen Sie aber zunächst einmal den Sitz, der Ihnen mehr liegt und in dem Sie sich wohlfühlen. Achten Sie jedoch darauf, daß Sie nicht einseitig werden, sondern – wie in allen Gegebenheiten des Lebens – beide Seiten organisch heranziehen. Sie behalten die aufrechte Haltung besser im Gefühl, wenn Sie von Zeit zu Zeit den Sitz wechseln. Eine gewisse Ausgleichsformel haben Sie auch darin, daß Sie jeweils die Hand der entgegengesetzten Seite nach unten legen, also die linke Hand nach unten, wenn der rechte Fuß unten liegt.

Zu diesen Fragen bestehen unterschiedliche Auffassungen, auch bei japanischen Meistern. Das verantwortliche Umgehen damit trägt sicher bei zu einer vertieften Selbstwahrnehmung.

Ist es von Bedeutung, welche Hand beim Za-Zen oben liegt?

Die linke Hand auf der rechten bedeutet: das Männliche trägt das Weibliche; die rechte auf der linken bedeutet: das Weibliche trägt das Männliche.

Das Männliche trägt das Weibliche im Zen, das Weibliche trägt das Männliche im tibetanischen Buddhismus.

Wir sind weder das eine noch das andere und können uns entscheiden – jeder nach seiner Individualität –, was uns mehr liegt und welche Haltung wir selbst als die natürlichere erleben.

Die Hand, die oben liegt und eine geöffnete Schale bildet,

trägt und birgt zugleich die Welt. Das kann man dann in die Erfahrung hereinnehmen, welche Haltung man als die natürlichere erlebt: ob die linke – intuitive und empfangende – oder die rechte – gegenstandsbezogene und aktive – Hand sich oben wohler fühlt.

Warum sollen wir die Hände in einer besonderen Weise ineinanderlegen und falten sie nicht einfach so, wie wir es seit jeher vom Beten gewöhnt sind?

Erstens einmal ermöglicht die Verbindung von Fingern und Bauch eine besondere Wärmeerzeugung, die wichtig ist für die Entwicklung des Ki. Dann haben die Handflächen, die wie Teller nach oben geöffnet sind, den Sinn, die Geste des Empfangens darzustellen.

Die Daumen, die sich gerade eben berühren, sind an ihrer Nahtstelle eine besondere Konzentrationshilfe, die auch hinüberführen kann auf die kontemplative Ebene. Außerdem können Sie den Grad Ihrer Präsenz an der Stellung der Daumen wahrnehmen und korrigieren: wenn sie nach oben zeigen, sind Sie zu gespannt; wenn sie nach unten durchhängen, sind Sie unaufmerksam und nah am Einschlafen. Konzentrieren Sie sich auf die Berührungsstelle der Daumen: das ist eine Zen-Anweisung, die sehr heilsam ist, denn sie hält den Geist wach.

Ich würde doch raten, es über eine geraume Zeit zu versuchen mit der Handhaltung, wie wir sie hier empfehlen. Sie gehört zu den Anleitungen für das richtige Sitzen, die sich über Jahrhunderte als sinnvoll bewährt haben.

Es macht mir große Mühe, die Hände so zu halten, daß die kleinen Finger am Harapunkt anliegen; mein Bauch fühlt sich dann verkrampft an.

Das ist ein Zeichen dafür, daß diese Haltung jetzt für Sie nicht organisch ist. Vielleicht haben Sie lange Arme und das Bedürfnis, sie weiter unten zu haben. Legen Sie die Hände so, daß Sie nirgends Spannungen spüren. Es ist ein Vorzug für die Entwicklung der Ki-Kraft, wenn man die Hände am Hara-Punkt anlegen kann. Aber da soll man kein Vorbild imitieren wollen und keine Weltanschauung aus einem Detail machen, sondern die Haltung

einnehmen, in der Spannung und Lösung am besten in ein harmonisches Spiel kommen.

Ist es nicht auch abhängig von der Länge der Arme, ob man die Hände am Hara-Punkt halten kann? Mir verkrampfen sich dabei die Arme.

Dann ist es besser, ein kleines Kissen unterzulegen oder die Hände locker etwas tiefer in den Schoß zu legen, als einen Krampf entstehen zu lassen. Alles ist erlaubt, was dazu hilft, daß man ohne Verspannung sitzen kann. Es kommt dann aber einmal der Tag, an dem Sie erleben, daß Sie die Hände nicht mehr halten müssen, sondern daß sie sich von selber tragen. Dann haben Sie das richtige Spiel von Spannung und Lösung gefunden.

Wir sollen einerseits die Unbewegtheit des Leibes bewahren und andererseits eine Fehlhaltung, wenn sie uns auffällt, korrigieren. Mich strengt es nun sehr an, die Hände in der vorgeschriebenen Art zu halten. Sie wollen mir oft auseinandergleiten und sich geöffnet auf die Knie legen. Ist das ein Faulheitsmoment oder eine Eingebung, daß die andere Haltung mir mehr gemäß wäre?

Ob das ein Faulheitsmoment ist, können nur Sie selbst herausfinden. Es kann eine Lässigkeit sein, und dann sollen Sie korrigieren. Es gibt aber im Zuge der Übung die Erfahrung, daß man plötzlich spürt, wie eine geheimnisvolle Hand einem die Hände hebt und man sich in einer anderen Haltung des Hingegebenseins wiederfindet. Dem darf man nachgeben. Es dürfte jedoch die Ausnahme sein.

Es ist aber durchaus auch üblich, die Hände auf die Knie zu legen, nach unten oder mit schalenartig nach oben geöffneten Handflächen. Das ist eine sehr schöne Haltung auch zum Meditieren. Ich habe viele Haltungen ausprobiert und immer wieder die Erfahrung gemacht, daß die Zen-Haltung der Hände um der besonderen Kraft willen, die nur dann im Bauch-Becken-Raum entsteht, wie keine andere dazu beiträgt, daß wir ganz gesammelt sind und bleiben. Aber man soll keine Weltanschauung daraus machen und herausfinden, welche Haltung für einen selbst die Übung fruchtbar macht.

Woher kommt es, wenn man plötzlich das Gefühl hat, die Hände seien weg?

Das ist auf diesem Weg eine normale Erscheinung. Wenn Sie auf diesem Weg weitergehen, werden Sie plötzlich einmal das Gefühl haben, *Sie* sind weg – und das ist dann ganz gut.

Das ist das Merkwürdige: Sie kommen *sich* abhanden, aber Sie finden *sich* in einem ganz anderen Sinne dann wieder.

Die Hände sind dann nicht eingeschlafen, sondern es hat ein Prozeß begonnen, durch den das Gefühl für die Hände aus Ihrem gegenständlichen Bewußtsein verschwindet. Das hängt nicht an der Körperhaltung, sondern an der Gesamthaltung, in der der ganze Mensch in einer anderen Verfassung fortan da ist.

Umgekehrt kann die Übung – richtig vollzogen – dazu führen, daß Sie sich immer mehr in Form fühlen, also mehr und mehr ein Körperbild von sich gewinnen, aufgrund dessen Sie Ihre Haut fühlen als etwas, das nicht Sie von der Welt trennt, sondern als etwas, das Ihre Form indiziert. Das Körperbild dessen, der man ist, ins Bewußtsein zu bekommen, ist ein wichtiger Bestandteil der Übung.

Wie kann ich dahin kommen, daß mir im Laufe des Sitzens der Kopf nicht immer wieder nach vorn oder nach hinten fällt?

Denken Sie von Zeit zu Zeit: „Ohren steif", und korrigieren Sie die Kopfhaltung vorsichtig, in dem Sie schlucken und im Nacken die winzige Bewegung machen, die ihn frei gibt. Wenn Sie das Kinn anziehen, bis Sie Gefühl von „Ohren steif" haben, spüren Sie zugleich im Nacken die Kraft, die Ihrem Sitzen die richtige Entschiedenheit gibt.

Mir ist immer wieder die Zunge im Weg. Wie soll sie richtig liegen?

Die Zunge liegt locker im Unterkiefer, und die Zungenspitze soll nach einer alten Regel oben am Gaumen gerade hinter den Schneidezähnen anliegen. So ist die Halsmuskulatur entspannt und die Atemwege sind auf natürliche Weise ganz geöffnet.

Ich habe einmal gehört, daß man während des Sitzens nicht schlucken soll, aber ich muß manchmal einfach schlucken. Und ganz schlimm wird es, wenn die Nase läuft – die kann man doch nicht hochziehen?

Wenn wir im Loslassen in eine Entspannung kommen, durch die eine vorher bestehende *Ver*spannung gelöst wird, lösen sich auch die Speicheldrüsen, und das kann zu einem erhöhten Speichelfluß führen. Ein solches Symptom kann zeigen, daß Sie sonst etwas zu verhalten sind. Das Schlucken ist erlaubt, aber es sollte in einer Weise geschehen, in der nicht nur die Nachbarn nicht über Gebühr durch das Geräusch gestört werden, sondern in der wir selbst aus dem harmonischen Atem-Rhythmus nicht herausgerissen werden. Man kann so schlucken, daß es im Einklang mit der Übung steht und nicht ihr zuwiderläuft.

Das Schlucken hört oft im Laufe der Übung auf, entweder in der Konzentration auf eine Formel oder mit dem Erreichen einer tieferen Ebene, auf der die innere Ruhe die Oberhand gewinnt. Erzwingen läßt sich das aber nicht. Es ist wie mit den störenden Gedanken: wahrnehmen und vorbeiziehen lassen.

Es kommt aber vor, daß sich das Schlucken einfach nicht abstellen läßt. Wenn Sie innerlich das Bewegungsbild des Schluckkens haben, dann ist es stärker als Ihr Wille, damit aufzuhören. Dann kann man dem selbständig sich dünkenden Wesen des Schluckens das Wasser abdrehen, indem man Teufel mit Beelzebub austreibt und anfängt, bewußt und gewollt zu schlucken – das wird dem Schlucken langweilig und es hört auf. Störungen, die sich als solche festsetzen, ziehen sich zurück, wenn man sie bewußt vollzieht, bzw. absichtlich macht.

Die laufende Nase muß man aushalten. Es kann sehr peinvoll sein, darauf zu warten, ob man die Zunge zu Hilfe nehmen wird oder nicht – dieses Problem muß jeder selbst lösen.

Sie können im Sitzen *alles* ablesen – das ist der Spiegel des ganzen Menschen und seiner Lebensprobleme. Alle Auseinandersetzungen vom Banalsten bis zum tief Religiösen spiegeln sich in ganz bestimmten Haltungserscheinungen und Stimmungen. Bei keiner anderen Gelegenheit tritt Ihnen so deutlich vor Augen, wie dicht das Heilige neben dem Alltäglichsten liegt.

Während der Übung hatte ich keine Schmerzen, aber danach tat mir der Knöchel sehr weh.

Es ist sehr gut, daß Sie nichts davon bemerkt haben, solange Sie richtig in der Übung waren. Es ist oft so, daß eine Stelle, die aus der richtigen Gesamthaltung heraus nicht als schmerzhaft empfunden wurde, dann, wenn die Gesamthaltung aufgegeben wird, schmerzhaft in Erscheinung tritt. Das ist ohne Bedeutung, wenn der Schmerz sich in einer gewissen Zeit wieder legt und nicht dauernd anhält oder regelmäßig wiederkommt.

Wenn Sie empfindliche Knöchel haben, können Sie eine weiche Unterlage unter die Füße legen – diese Art Erleichterung dürfen wir uns erlauben.

Am Ende der Übung nach dem Schlucken habe ich Schmerzen im Hals.

Dann verkrampfen Sie aus einer allgemeinen Fehlhaltung heraus eine Stelle besonders stark. Wahrscheinlich sitzen Sie nicht richtig im Kreuz. Sie müssen als erstes immer versuchen, alles, was Ihnen weh tut – am Hals, am Nacken, an den Schultern – vom Kreuz aus zu korrigieren.

Ich hatte ein Stechen im Hals und bekam davon einen Hustenreiz – schließlich habe ich es nicht mehr unterdrücken können. Ist Husten zulässig, wenn es gar nicht anders geht?

Grundsätzlich gilt die Regel: wo immer etwas uns einlädt, die Stille zu unterbrechen, nehmen wir diese Einladung nicht an, gehen nicht darauf ein. Störungen momentaner Art nehmen wir aufs Korn, stellen sie uns gegenüber und lassen *uns* an der Stelle, die stört, am Ende des Ausatems noch einmal besonders los. Wenn die Nase juckt, wird nicht gekratzt; wenn es im Halse kratzt, wird nicht geräuspert. Das wollen wir doch mal sehen, wer länger kann, das Jucken oder ich! Die durchgestandene Störung gibt eine größere Stille als die, die gewesen wäre ohne die Störung. Darin liegt ein Gewinn.

Husten und Niesen lassen sich nun nicht immer unterdrücken. Mit einer akuten Bronchitis gehen Sie besser nicht zu einer Gemeinschafts-Meditation. Der Niesreiz läßt nach, wenn man mit dem Unterkiefer auf die Oberlippe beißt; das probiert man immerhin. Beim Husten achten Sie einmal darauf, ob Sie vielleicht nur glauben, husten zu müssen, und erst durch Ihre Einwilli-

gung ins Husten wirklich husten *müssen.* Es gibt nichts, was kausal bedingt ist, dessen wirkliches Geschehen nachher nicht von unserer Einwilligung lebt, solange noch ein Funken von Bewußtsein in uns vorhanden ist. Der Hustenreiz kann dadurch verschwinden, daß wir die Einwilligung nicht geben.

Wenn es denn aber sein muß: heben Sie nicht auch noch die Hand. Das ist eine konventionelle Bewegung, die hier unwesentlich ist. Wenn man hier sitzt, ist keine Veranlassung, auch noch die Stille der Hände zu zerstören. Beschränken Sie sich auf das Minimum an Bewegung, das Husten.

Ich komme leicht in ein Gähnen. Muß ich das unterdrücken?

Gähnen ist eine Gabe Gottes. Es ist Ausdruck dafür, daß Sie nach einer Zeit großer Verspannung einmal wirklich ganz tief haben lassen können und über das Gähnen in eine *richtige* Spannung kommen.

Im Zuge der Übung geraten Sie in eine Verfassung, die, wenn Sie sie bewußt wahrnehmen, Ihnen vielleicht sogar unheimlich wird. Sie können nichts mehr bewegen. Das kommt daher, daß aus dem Gewebe die ganze Spannung, deren das Ich bedarf, um die Herrschaft über sich zu haben, herausgegangen ist. Das geschieht bei jeder Übung, die die *Betonung* auf dem Ausatem hat (wie z. B. das autogene Training). Infolgedessen entsteht, wenn wir diesen Spannungsverlust ausgleichen wollen, ein akzentuierter Einatem. Die stärkste Form des akzentuierten Einatems ist die, die sich im Gähnen vollzieht.

Das Gähnen stellt sich oft unwillkürlich ein, nur aus der Notwendigkeit heraus. Wenn Ihnen im Üben ein Zustand unheimlich ist, dann versuchen Sie, absichtlich ein natürliches Gähnen herbeizuführen, in dem jene Spannung kommt, in der wir *richtig* da sind, die im Ausatem wieder losgelassen wird und mit dem Einatem wieder zurückkehrt.

Um das zu erreichen, atmen Sie forciert aus, ziehen dann die Luft nicht ein, sondern lassen die Atemsäule langsam steigen bis zur Höhe des Brustbeins und gehen dann ins Gähnen. Wer die Kunst des Gähnens beherrscht, hat eine Quelle des gesunden Atmens – auch des gesunden Schlafes, denn wer nicht schlafen kann, bekommt die Spannung nicht aus dem Gewebe; wer aber gähnen kann, muß erst einmal losgelassen haben.

Sie müssen also das Gähnen nicht unterdrücken, aber gähnen Sie lautlos und unauffällig.

Mein Beruf bringt es mit sich, daß ich eine sitzende Lebensweise habe. Wenn ich dann noch meditiere, schlafen mir die Glieder ein. Besteht da ein Zusammenhang?

Es kann immer einmal geschehen, daß uns ein Bein einschläft, weil die Durchblutung irgendwo gehemmt ist. Das hat nichts zu sagen, verliert sich gewöhnlich auch wieder beim weiteren Üben. Man muß sich in solchen Phasen sehr bewußt so hinsetzen, daß man sich nirgends abgeklemmt fühlt.

Außerdem müssen wir unterscheiden zwischen eingeschlafenen Gliedern – die nachher unangenehm prickeln – und dem Fühlloswerden der Glieder im Zustand der Versenkung, wo man nicht mehr unterscheiden kann, welche Hand oder welcher Fuß oben liegt und wer von beiden wen berührt. Das mag am Anfang ungewohnt sein, ist aber ein Zeichen dafür, daß wir eine tiefere Ebene erreicht haben.

Wer wirklich sitzen *kann*, für den ist es kein Unterschied, ob er eine sitzende oder eine bewegte Lebensweise hat. Menschen mit sitzender Tätigkeit können gerade in der Meditation lernen, daß körperliche Unbewegtheit nicht gleichzusetzen ist mit Unbewegtheit überhaupt. Umgekehrt kann, wer physisch müde ist, trotzdem geistig frisch sein.

Es ist Meditation im Stillsitzen aber nicht für jeden da und nicht für jede Zeit. Das Meditative kann auch in einer dynamischen Übung wie Bogenschießen zum Ausdruck kommen. Es geht da um den inneren Bezug zu dem, was Meditation für uns bedeutet: daß wir bezogen sind auf eine tiefere Dimension und uns in allem, das uns begegnet und das wir tun, an ihr ausrichten.

Was mache ich, wenn ein Fuß einschläft?

Ich warte darauf, daß er wieder aufwacht – das tut er nach einiger Zeit, und spätestens dann, wenn Sie zum Kin-hin aufstehen. Sie können 20 Jahre üben, und es wird immer wieder passieren, daß ein Fuß oder ein Bein einschläft. Das besagt nichts. Nur bei

Krampfadern muß man vorsichtig sein und abwägen, ob man nicht doch besser auf dem Stuhl sitzt.

Es kommt vor, daß ich während des Übens in Panik gerate, weil die Beine einschlafen und völlig gefühllos werden. Was tut man dann?

Da gibt es ein Allheilmittel für alle die vielfältigen Auslöser von Panikgefühlen – daß der Körper plötzlich tut, was er will, mit unkontrollierbaren Bewegungen oder mit einer Bewegungsunfähigkeit. Panik ist ein Zeichen dafür, daß Sie als das Ich die Herrschaft in Ihrem Hause verloren haben. Wenn die Entspannung nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Gewebe ergriffen hat, verfügen Sie nicht mehr über die Ich-Spannung, deren der Mensch bedarf, um Befehle geben und befolgen zu können. Wie kommen Sie wieder in den Besitz der Macht über Ihren Leib? Sie können sich immer wieder fangen, wenn Sie über den vertieften *Ein*atem ins Gähnen gehen. Ganz gleich, wodurch die Panik ausgelöst wird – über den bewußt forcierten Einatem schaffen Sie den Ausgleich.

Mir wurde es so schlecht, daß ich fürchtete, ohnmächtig zu werden.

Wenn wir lange in einer sehr gehaltenen Form gewesen sind und uns dann ins Loslassen begeben, werden viele Energien frei, und das kann so stark sein, daß es Übelkeit hervorruft.

Ich bitte Sie alle: wenn Ihnen beim Sitzen schlecht wird und Sie fürchten, ohnmächtig zu werden, dann lassen Sie sich ohnmächtig werden. Seien Sie beruhigt, daß sich niemand um Sie kümmert und Sie also niemanden stören. Sie kommen schon wieder zu sich.

Es kann aber auch sein, daß mit der Erlaubnis zur Ohnmacht die Angst davor verschwindet und damit auch die Übelkeit. Wer neben einem Ohnmächtigen sitzt, kann ihm leise die Handfläche auf den Unterbauch legen, um die Atmung anzuregen. Das ist alles.

Was soll ich tun, wenn mir schwindlig wird?

Machen Sie die Augen etwas weiter auf. Es gibt Menschen, denen es mit geschlossenen oder fast geschlossenen Augen schwindlig wird.

Zweitens sind alle Erscheinungen, die mit dem Kopf zu tun haben wie Kopfschmerzen, Augenbrennen usw. ein Zeichen, daß Sie nicht weit genug nach unten gehen. Das muß vom Becken her behandelt werden. Je stärker Sie sich im Boden verwurzelt fühlen, desto mehr verschwinden diese Erscheinungen, auch der Schwindel.

Während des Sitzens bekomme ich oft solches Herzklopfen, daß es mich beinahe sprengt. Wie soll ich mich dann verhalten?

Herzklopfen kann sich dann einstellen, wenn die Blockaden weg sind, die sonst die Herzunruhe festhalten. Man gesteht sich nicht zu, eine Beunruhigung herauszulassen, und wenn die Sperren, die man davor aufgebaut hat, im Loslassen des Ausatems wegfallen, bricht das durch. Das muß man erst einmal zulassen, nicht zu unterdrücken suchen. Im Zulassen wird man selber schon ein wenig stiller, allein davon läßt das Herzklopfen im Lauf der Zeit nach. Vor allem aber geht es darum, darauf hinzuhorchen, was das Auftreten dieses Herzklopfens sagen will. Oft steht ein ganz konkretes Problem dahinter, das bisher verdrängt war. Das soll man kommen lassen und anschauen. In dem Maße, als man dann mit dem Problem umgehen lernt, wird das Herzklopfen sich verlieren.

Das Spüren des Herzschlages gehört aber auch zum Bewußtwerden des Leibes, der man ist: überhaupt einmal eine Innenwahrnehmung haben, die stärker wird, wenn wir sie registrieren und ernst nehmen. Dann macht das Herz, das zu schlagen beginnt, wenn wir es mit der Angst zu tun bekommen, darauf aufmerksam, daß wir im Begriff sind, ein Schutz-Gerüst, mit dem wir sonst leben, loszulassen. Das ist ein Warnzeichen des alten Ichs: Vorsicht, was machst du denn da!

In dem Maße, als wir uns unten verwurzeln, läßt es nach. Es gibt nichts Heilsameres für das Herz als die Fähigkeit, *sich* loszulassen, sich ins Vertrauen fallen zu lassen.

Versuchen Sie auch einmal, den Herzschlag mit dem Atem zu koordinieren, jeder in seiner Weise, indem Sie dem Rhythmus

von aus – aus – aus – ein immer die gleiche Zahl von Pulsschlägen zuordnen und so zugleich ganz regelmäßige Atem-Abschnitte haben. Darin liegt ebenfalls ein beruhigendes Element. Es ist aber gut, das auch einmal ohne besonderes Herzklopfen zu üben.

Ich habe beim Sitzen oft eine solche innere Unruhe, daß ich eigentlich aufspringen und weglaufen möchte. Wie kann ich damit umgehen?

Junge Menschen haben oft Schwierigkeiten mit der Motorik. Da muß man andere, dynamischere Formen des Meditativen einbeziehen, die den Bewegungsdrang mit zur Geltung kommen lassen, z. B. Dauerlaufen, Aikido und andere Kampfsportarten. Das genügt vielleicht schon, um beim Sitzen nicht mehr diese Unruhe zu spüren.

Es gibt aber auch die Methode, am Anfang des Sitzens die Unruhe erst einmal hinauszulassen mit der Stimme. Sie summen die Tonleiter hinauf und hinunter und achten darauf, wo ein Ton besonders anklingt: das ist die richtige Tonhöhe, *Ihr* Ton. Dann summen Sie in einem bestimmten Rhythmus die Vokale, beginnen mit einem Rhythmus von 3:1 und verlängern ihn nach und nach. Je länger und je lauter man summt, desto länger reicht der Atem. Entscheidend ist, daß am Ende des Ausatems die Restluft immer ganz herausgelassen wird – dann springt der Einatem von selbst an. 7:1 ist dann ein schöner, gleichmäßiger Rhythmus, mit dem Sie nicht nur schon viel innere Spannung abgeben, sondern auch die natürliche Atmung in der Meditation vorbereiten und einleiten.

Es gibt auch noch die Möglichkeit, die Unruhe einfach zuzulassen und auszuhalten, sie anzuschauen und abzuwarten, was dann damit geschieht. Auch das kann man zu einer Übung machen. Im Lauf der Zeit wird man ein Gefühl dafür entwickeln, welche Art des Umgehens mit der Unruhe jeweils die richtige im Sinne des inneren Weges ist.

Ich habe oft starke Kopfschmerzen, die meine Konzentration beeinträchtigen. Wäre es besser, vor dem Üben eine Tablette zu nehmen?

Im allgemeinen kann man sagen, daß alle Medikamente nicht förderlich sind. Sie beeinflussen immer in einer nicht völlig über-

schaubaren Weise die Gesamtheit unseres Befindens und damit auch unser So-Dasein im Üben. Sie stumpfen ab; die Empfindsamkeit, die ein kostbares Gut ist, wird beeinträchtigt, und damit geht der Schmelz weg. Besser ist es, im Atmen gut ins Bekken zu kommen. Oft gehen Kopfschmerzen dadurch weg. Auch das Loslassen von Spannungen im Kopf- und Nackenbereich ist wichtig und bringt oft Erleichterung.

Wir üben zwar nicht, um physische Leiden zu behandeln. Aber eine Nebenwirkung des richtigen Übens liegt darin, daß im Auflösen von Spannungen und in der rechten Haltung auch physische Beschwerden zurückgehen können. Das Maß der Übung, das jeder finden sollte, liegt aber nicht in der Gesundheit, sondern in der Transparenz.

Darf man üben, wenn man Beschwerden durch Bandscheiben-Schäden hat?

Wenn Sie von der Mitte her gehen, bewegen sich alle Glieder harmonisch zum Ganzen. Vielleicht haben Sie einmal Marionetten-Theater gesehen: der Marionettenspieler bewegt das Zentrum, und alle Glieder, die dem Zentrum angeschlossen sind, bewegen sich in natürlicher Harmonie. Da ist die Seele nicht einmal im Knie und dann im Ellenbogen.

Welches Leiden wir auch haben: wenn wir uns richtig zentrieren, also fest im Hara sind, stellen wir die beste Bedingung dafür her, daß alle Einzelteile sich dem Ganzen eingefügt und angepaßt bewegen.

Diese Regel gilt auch für unser Sitzen. Die Haltung, die in der Übung gemeint ist – im Hara zentriert –, ist die, in der jeder Wirbel am wenigsten zu tragen hat, weil einer richtig auf dem anderen sitzt. Wenn Sie im Kreuz richtig sitzen, haben Sie beim Üben keine Rückenschmerzen, so wenig wie im Nacken. Sie können dann mit einem akuten Ischias schmerzfrei sitzen.

Wenn Sie lernen, auch tagsüber im Hara zu bleiben, werden die Rückenschmerzen allgemein nachlassen.

Warum soll gerade das Wahrnehmen des Hara als der Leibesmitte ein so entscheidender Faktor des Übens sein?

Mit dem Wahrnehmen des Hara ist nicht der physische Bauch

gemeint, auch wenn wir uns zur Übung des Hara immer wieder im Bauch-Becken-Raum sammeln. Hara ist eine Weise des ganzen Menschen, richtig da zu sein – eine Weise, in der er nicht willensmäßig oben im Schultergürtel verankert ist, sondern im Zulassen sich in der Mitte des Leibes spürt.

Hara befreit vom Vorwitz jenes kleinen Ichs, das definiert werden kann als das Zentrum, von dem her wir von uns aus alles machen wollen oder müssen. Hara meint die Verfassung des ganzen Menschen, die uns oben freigibt, weil wir unten zentriert sind. Ein Mensch, der Fühlung aufnimmt mit seinem Bauch-Becken-Raum, entbindet eine Kraft in sich, die die Angst des Ichs wegnimmt. Hara ist als Gesamtverfassung der Ausdruck des Vertrauens – Vertrauen in das, was wir im Grunde unseres Wesens sind, und Vertrauen darauf, daß das, was wir können, uns auch zur Verfügung steht, z. B. in einer Prüfung. Wir machen immer Fehler; aber der häufigste Grund, aus dem heraus wir etwas falsch machen – die Angst des Ichs, sich nicht durchsetzen zu können –, der ist in der Haltung des Hara ausgeschaltet – Hara nicht nur als ein Raum, in den ich mich hineingebe, sondern auch als Raum, der mich trägt.

In dem Moment, da wir uns im Hara sammeln, sind wir als ganze Menschen anders da. Sie können das bei beliebigen Gelegenheiten, z. B. im Gespräch, unauffällig üben: legen Sie die Handkanten am Hara-Punkt zwischen Nabel und Schambein an und üben Sie immer mal wieder Druck mit der Bauchdecke aus; dann sind Sie sofort wieder in Form.

In der Haltung des Hara wird ausgeschaltet, was einem im Wege steht zum richtigen Da-Sein. Vom Hara her nimmt man auch das Wesen des anderen, also „das Innen" der Menschen und Dinge wahr und wird so von dort her zu etwas ganz anderem befähigt, als wenn man nur als Welt-Ich dem Welt-Ich begegnet.

Sie sehen: das Wahrnehmen des Hara und die Übung, sich immer wieder dort zu sammeln, ist in der gleichen Weise von Bedeutung in der Welt der Leistung wie auf dem Weg zum Reifen.

Wir sollen Hara üben und auch im Alltag im Hara bleiben – heißt das, daß die Regel „Brust raus – Bauch rein" überhaupt nicht mehr beachtet wird?

Diese Regel ist eine veraltete Konvention – weg damit! Es gibt

eben *keinen* unschönen dicken Bauch, wenn man in der richtigen Haltung daherkommt. In der abendländischen Tradition ist die menschliche Entwicklung begriffen als aus dem dunklen Raume dessen, was unter dem Nabel ist, glücklich emporgestiegen zum Geist – weg mit Schaden!

Die Mehrzahl aller Neurotiker hat ein eingeschnürtes Becken, da ist alles zu. Wenn Sie vom Hara her gehen, heißt das nicht, den Bauch herauszustrecken, sondern das hat eine vollkommen natürliche Grazie, und außerdem entwickelt es das richtige Selbstbewußtsein. Es geht nicht um das Machen – „Bauch raus" –, sondern um das Zulassen der richtigen Mitte. Ich rate Ihnen dazu, jeden Tag einmal ein schweres Buch auf den Kopf zu legen und damit zu gehen – dabei kommt ein wunderbarer Gang heraus. Sie können nur vom Hara aus balancieren, und Sie werden so ganz automatisch in den Hara gerufen. Da erleben Sie den Unterschied zwischen Konzentrieren und Sich-Sammeln. Mit hochgezogenen Schultern können Sie sich nicht sammeln.

Beim Herauskullern des Bauches ist der Gürtel einengend. Ist es besser, ohne Gürtel zu sitzen?

1. Es geht in der Übung nicht darum, daß Sie dem Schmerbauch freien Lauf lassen, sondern darum, daß die Kraft zugelassen wird, die in der unteren Bauchmuskulatur ist.

2. Im Gegensatz zur Dame ohne Unterleib ist nicht der Bauch an sich, sondern das Becken gemeint, als Verbindungsraum zu kosmischen Kräften, der nicht abgeschnürt sein soll. Welche Leiden und Probleme körperlicher oder seelischer Natur Sie haben, immer ist es falsch, sich da unten abzuschnüren. Es ist immer richtig, da unten aufzumachen und sich so den insgeheim uns heilenden Kräften zu öffnen. Das heißt zuerst einmal: freigeben.

In der Übung ist es dann vorteilhaft, den Gürtel zu lösen, damit sich das entfalten kann. Umgekehrt ist es für den Anfänger günstig, wenn er einen – wenn auch noch so leichten – Druck spürt, wenn er aus der Übung aufsteht, und so in Fühlung damit bleibt. Das erinnert ihn daran, das Gewicht da unten zu haben und die Hara-Muskulatur daran zu üben.

Was am Anfang gut ist, um die Übung in den Alltag mitzunehmen, das ist aber am Schluß, wenn ein fortgeschrittenerer Grad der Übung erreicht ist, nicht mehr nötig.

Sie haben beim Einspüren in das Sitzen die Anweisung gegeben: gehen Sie innerlich ins Lächeln. Was ist damit gemeint und warum sollen wir das beachten?

Es gibt eine Reihe eingefleischter Krämpfe wie die gerunzelte Stirn oder den festen Unterkiefer, die das Leben in seinem natürlichen Ausdruck hindern. Deshalb ist eine der Grundregeln des Übens, während des Sitzens ein unsichtbares Lächeln beizubehalten, das mehr der Ausdruck einer inneren Haltung ist und so zurückgenommen, daß man es mehr spürt, als daß man es sieht. In diesem Lächeln ist man in Verbindung mit einer Qualität, die von der Welt nicht berührt wird.

Sie gehen in dieses Lächeln, indem sie erst die Mundwinkel spannen und dann bei geschlossenen Lippen innen den Mund öffnen. Dadurch wird der Unterkiefer freigegeben. Wenn er fest ist, ist auch die Brust hart, vor allem die linke Seite, und die rechte Wade; diese beiden sind Speicher von Dingen, mit denen man nicht recht fertig wird und in denen sich das festhält, was man nicht verdaut hat.

In den Ausatem hinein kann man über diese Stellen streichen, dann lösen sich die Krämpfe. Eine Stelle, die das Herz freigibt, sitzt im Nacken knapp links neben der Wirbelsäule zwischen den Kopfknochen. Wenn man diese Stelle in den Ausatem hinein fest drückt, hat das meist einen befreienden Atemreflex zur Folge, der vorübergehende Herzschmerzen wegnimmt.

Im Lächeln können wir Spannungen loslassen. Das Lächeln hilft uns, Kopfhaut und Stirn freizugeben; es nimmt die Augen mit und gleitet über Hals und Nacken. Im Lächeln gibt es eine Bewegung, bei der man im Ausatem spüren kann, wie diese Partie frei wird. Wenn Sie liegen, können Sie das üben, bis die Wirbel knacken. Es geht aber auch während des Sitzens, im Dreingeben, im Empfangen. Dann wird auch die Magengrube weich, die sonst meist gespannt ist, und der eingezogene Bauch wird losgelassen. So müssen wir im ganzen Leib die Festhalte-Reflexe lösen: in den Leisten, im Gesäß, im After. Auch die Füße muß man richtig aufmachen. Am Ende des Ausatems noch einmal loslassen und da hineinhorchen – dann hört man am weitesten.

In diese Bewegung des Loslassens und Öffnens kommen wir hinein über das Lächeln.

Am Anfang sitze ich immer ziemlich locker, spüre keine Schmerzen und kann mich dann auch konzentrieren. Je länger ich sitze, desto mehr Schmerzen bekomme ich – ich gewöhne mich also nicht an die Haltung, sondern sie wird immer schwieriger –, und dann kann ich nur noch durchhalten, um niemanden zu stören, aber keinerlei Konzentration mehr aufbringen. Welchen Sinn soll es haben, das Üben trotzdem fortzusetzen?

Bei allen physischen Schmerzen, die beim Sitzen auftreten, muß sichergestellt sein, daß sie keine organische Ursache haben. Es gibt Schwachpunkte der Konstitution, auf die wir Rücksicht nehmen müssen, z. B. Arthritis in den Knien.

Abgesehen davon wird das, was wir in der Übung erleben, zum Modell dessen, was wir im Alltag auch erleben. Das natürliche Ich ist schmerzscheu und reagiert auf Schmerzen, indem es abwehrt oder eliminieren will.

Ein zentrales Thema unserer Meditation als Verwandlungsübung ist das Loslassen des kleinen Ichs, und damit auch das Loslassen seiner Reaktionen auf das, was vom Ich her als unerträglich erlebt wird.

Wenn beim Sitzen Schmerzen entstehen, kommen sie zur Hälfte aus einer Schon-Spannung, die einen wirklich schmerzenden Punkt abschirmen will und so dem Schmerz noch etwas hinzufügt. Diese Hälfte des Schmerzes können wir dadurch herausnehmen, daß wir *uns* an der Stelle, die weh tut, loslassen; wir wehren nicht ab, sondern wir lassen uns ein.

Dem Schmerz, der dann noch bleibt, begegnen wir so, wie es dem kleinen Ich unmöglich ist: wir begrüßen ihn als eine Gelegenheit, uns ihm in die Arme zu geben, ihn zu umarmen. Wir können etwas, das wehtut, nicht dadurch eliminieren, daß wir dagegen angehen. Aber ein Schmerz, den wir annehmen und offenen Herzens heranlassen, kann sich auflösen.

Dazu gehen wir bewußt in den Hara. Im Hara, wenn wir uns dort sammeln, entwickelt sich eine geheimnisvolle Kraft, die Ki-Kraft, die wir nicht machen, an der wir nur teilhaben können. Wie das Blatt teilhat an der Kraft des Baumes, haben wir teil an einer kosmischen Kraft, die etwas völlig anderes ist als die Kraft, die wir mit dem Willen erzeugen. Ein richtiges Hara-Training befähigt uns, die Teilhabe an dieser Kraft ins Bewußtsein zu heben und in ihren Genuß zu kommen. Diese Kraft, die sich im Unterbauch sammelt, können wir mit dem Ausatem dorthin lenken, wo es wehtut, und die schmerzende Stelle darin aufnehmen. Wenn wir eins werden mit dem, was uns entgegengesetzt ist,

anstatt es abzuwehren, ist es nicht mehr entgegengesetzt. Geben wir uns demütig drein, dann nimmt uns ein anderer den Schmerz ab.

Sie sehen, daß das Durchgehen durch Phasen des Schmerzes vom Sinn unserer Übung nicht zu trennen ist.

Wie soll ich unterscheiden, wann die anatomischen Schwierigkeiten zu sehr in den Vordergrund treten, so daß es besser ist, die Meditation nicht fortzusetzen, und wann es notwendig ist, den Schmerz auszuhalten?

Der Anfänger muß zunächst einmal die Mindestzeit, die er sich zum Üben setzt, mit daran ausrichten, wie lange er sich trotz der Schmerzen durch die ungewohnte Haltung überhaupt noch konzentrieren kann. Er soll aushalten, ohne sich zu überfordern. Man kann allmählich die Zeit, die man über den Schmerz hinaus weitersitzt, ausdehnen. Man kann sich vornehmen, einmal vier Wochen lang das auszuhalten, in den Schmerz hineinzugehen und zu sehen, ob er dann nicht verschwindet. Übung erweist sich erst in der dauernden Wiederholung als das, was sie sein kann.

Ein Mensch, der Instinkt hat, merkt schnell, ob diese Übung fruchtbar für ihn ist oder nicht. Wenn er das Gefühl hat: das ist nichts für mich, dann soll er aufhören. Wenn man aber länger übt und dann Schmerzen auftreten, kann man die Erfahrung machen, daß Schmerzen, in die man sich hineingibt, ohne daß das Ich darauf fixiert ist, sie unbedingt weghaben zu wollen, nach und nach aus dem Vordergrund verschwinden. Für den Geübten können Schmerzen das Salz der Übung sein.

Unterscheiden Sie aber bitte das Training davon, daß Sie wirklich in den Genuß der Stille in einer Meditation kommen wollen. Es ist Training, wenn Sie der Zeit, die Sie mit Schmerzen auf dem Boden sitzen, täglich eine Minute hinzufügen, bis Sie eine halbe Stunde durchhalten.

Für den Genuß der Meditation, den Sie auch erleben wollen, schaffen Sie sich die besten Bedingungen, um bequem zu sitzen: auf einem Stuhl, Knie tiefer als die Hüften und mit aufrechtem Rücken, ohne sich anzulehnen. Das ist besser, als das Meditieren gegen eine physische Behinderung erzwingen zu wollen.

Nach dem Meditieren friere ich manchmal. Geht vielleicht der Blutdruck herunter oder wird der Kreislauf schwächer, wenn man lange so ruhig sitzt und sich nicht bewegt?

Das kann vorkommen und müßte dann mit einem Arzt besprochen werden. Generell ist es sicher nicht so, daß das Sitzen den Kreislauf ungünstig beeinflußt. Wir wollen ja in einer Haltung sitzen, die keine der Zirkulationen nicht nur nicht behindert, sondern sie gerade von den Fesseln freimacht, die wir uns unbewußt und unwillkürlich so leicht anlegen.

Im allgemeinen gibt es keine physiologischen Tatsachen bzw. Ursachen, die losgelöst sind von der Person. Schauen Sie, Sie frösteln in einer Gemeinschaft, die keine ist; oder sie fühlen sich ungemütlich, wenn Sie in der Nähe eines Menschen sind, der Sie daran hindert, offen zu sein und aus sich heraus zu kommen. Das engt Sie ein, Sie ziehen sich zusammen, und das macht Sie frieren. Geht der Betreffende aus dem Zimmer, so dürfen Sie wieder aufgehen, dann wird es Ihnen warm.

Wenn Sie nun ungewohnt in die Stille und Unbewegtheit kommen, kann es sein, daß Sie es mit einer Angst zu tun bekommen und sich in sich zusammenziehen. Man kann frieren, weil man sich zusammenzieht, nicht nur sich zusammenziehen, weil man friert. Und das spüren Sie vielleicht erst, wenn Sie aus der Unbewegtheit wieder herausgehen. Die Weisung dafür würde lauten: in der Übung dem inneren Fließen Raum geben, indem Sie *sich* aufmachen, *sich* weit und immer weiter werden lassen.

Ich meditiere in einem Raum, der nicht zu warm ist, aber auch nicht so kühl, daß ich friere. Trotzdem bekomme ich sehr oft während des Sitzens nicht nur nicht die Wärme in den Händen, die sich dann entwickeln soll, sondern die Hände werden kalt und liegen mir im Schoß wie Fremdkörper aus Eis.

Sie müssen den Platz, an dem Sie sitzen, so wählen, daß auch dann, wenn der Raum ausreichend warm ist, Ihr Nacken besonders geschützt ist, denn dort geben Sie während des Sitzens Wärme ab. Wenn Sie also unter einem Fenster sitzen, legen Sie sich ein Tuch über die Schultern.

Wenn die Hände dann immer noch kalt werden, liegt es daran, daß Sie irgendwo festhalten, sich zusammenziehen, und dadurch die Durchblutung der Hände gestört ist. Fühlen Sie Ihre Arme

ab, ob sie Spannungen entdecken, die Sie loslassen können. Konzentrieren Sie sich eine Zeitlang darauf, ob Schultern und Arme wirklich locker sind, ob Sie vielleicht die Hände besser auf ein kleines Kissen im Schoß legen, damit Sie sie nicht halten oder tragen müssen. Andererseits ist es aber auch nicht gut, das Problem von kalten Händen so tragisch zu nehmen, daß man nur noch die kalten Hände spürt und nicht mehr meditiert. Lassen Sie auch in dem Sinne die Hände los, daß Sie sich sagen: es möge den Händen überlassen bleiben, ob sie nun kalt oder warm sein wollen, Sie werden so oder so meditieren – unter Umständen werden sie ganz schnell von selbst warm, wenn ihnen die Aufmerksamkeit entzogen wird.

Mir ist so heiß geworden, daß ich es nicht mehr aushalten konnte und aufhören mußte.

Am Anfang können sehr starke Reaktionen kommen. Da haben Sie etwas freigegeben, das vorher festgehalten oder blockiert war. Jede Wärmeempfindung ist Ausdruck dafür, daß Sie aufgehen und in ein größeres Ganzes kommen, wie umgekehrt jede Kälteempfindung Ausdruck einer Verengung ist. Angst macht zu, schränkt ein; Wärme macht auf, Liebe öffnet.

Wenn im Beckenraum eine starke Wärme entsteht, ist das ein gutes Zeichen. Das gehört zu den notwendigen Entwicklungsschritten, denn es ist eine der Fehlhaltungen, daß nicht nur die Schultern verspannt sind, sondern auch das Becken eingezwängt ist. Es gehört zum richtigen Loslassen, daß wir den Beckenraum freigeben und auch aus der Taille die Spannung herausnehmen. Wenn das gelingt, entsteht Wärme.

Hitze im Kopf hat ihre Ursache darin, daß Sie noch nicht selbstverständlich und weit genug den Ausatem herauslassen, sondern immer noch ein bißchen Luft behalten. Das gibt dann einen Stau – gewissermaßen eine Konstipation des Kopfes –, der sich als Hitze äußert. Loslassen, freigeben nach unten und das Becken öffnen – dann löst sich das.

Was kann ich tun, um beim Sitzen die aufrechte Haltung zu bewahren und nicht nach vorne zu fallen?

Im allgemeinen hängt das Nach-vorne-Kippen damit zusammen, daß Sie nicht genug in der Mitte verankert sind. Setzen Sie sich

am Beginn der Übung schon bewußt in den Hara: gehen Sie scharf ins Hohlkreuz und drücken Sie dann den Unterbauch in die Leisten. Sie werden merken, wie bei dieser Gelegenheit das Gesäß sich gleichsam nach hinten hebt und sie auf einmal wunderbar sitzen. Der Begriff Hohlkreuz im Sinne eines Negativums existiert dann nicht mehr. Sitzen im Hara holt auch den ganzen Rumpf herbei, und dann sitzen Sie so, daß Sie sitzend schlafen können, ohne daß Sie selbst oder ein anderer es merken. Dann können Sie auch nicht mehr nach vorne fallen.

Ich habe bemerkt, daß ich im Sitzen immer wieder zusammenfalle und, um das zu kompensieren, mich willensmäßig in eine dauernde Spannung begeben habe, um entweder nicht zusammenzufallen oder mich wieder aufzurichten – das ist aber doch genau das Gegenteil von dem, was ich in der Übung erreichen will.

Das erleben, glaube ich, fast alle. Es bleibt Ihnen gar nichts anderes übrig, als davon Kenntnis zu nehmen, daß die Muskeln im Kreuz am Anfang nicht trainiert sind und wir diese Korrektur immer wiederholen müssen. Sie ist als Bewegung während der Übung natürlich erlaubt – vorausgesetzt, daß sie behutsam und so unmerklich wie möglich vorgenommen wird. Sie geben Kraft in den Unterbauch und richten sich von unten her wieder auf und nicht, indem Sie in den Schultern nach oben gehen.

Sie dürfen natürlich nicht, wenn Sie schlecht sitzen, den Sitz einfach wechseln, das sprengt den Rahmen des Erlaubten. Aber auch wenn der Kopf nach vorn oder nach hinten fällt, dürfen Sie die kleine Bewegung machen, mit der Sie in die richtige Haltung wieder hineinkommen. Die Aufmerksamkeit für die richtige Haltung soll ja gerade ein wesentlicher Bestandteil der Übung sein, und nur über das ständige Korrigieren von Fehlhaltungen kommen Sie schließlich dahin, daß Sie dauerhaft in der richtigen Haltung bleiben können.

Am Schluß ist das Verweilen in der richtigen Haltung aber als das Gegenteil einer dauernden konzentrierten Willensarbeit gemeint. Es geht darum, mit Willen in eine Haltung zu kommen, in der kein Wille mehr nötig ist.

Wir müssen uns am Anfang um eine Haltung wirklich anstrengen, die nachher sich von selbst trägt. Das ist genau das gleiche wie mit den gegenständlichen Bewußtseins-Bemühungen, mit denen wir in eine ungegenständliche Bewußtseinshaltung kom-

men. Das sind Paradoxa, die einander rational ausschließen wie Gegensätze. Die Antwort liegt darin, daß es sich nicht um statische Zustände, sondern um eine polare Bewegung handelt. Im Atem können Sie nicht gleichzeitig aus- und einatmen – aber man muß *den Atmenden* sehen, dann sind Ausatem und Einatem keine Gegensätze, sondern *zwei* Pole *einer* Bewegung. So ist es auch mit dem Willensmäßigen und dem Nicht-Willensmäßigen, mit der Welt im Begrifflichen und der Welt im innerlichen Erleben; rational gesehen sind das Gegensätze, aber in unserem lebendigen Leben ist das ein dauernder dialektischer Prozeß, dessen *Bewegung* wir zu leben haben.

Ich falle beim Stillsitzen in ein Zittern, das manchmal von selbst aufhört, aber manchmal auch nicht.

Das kann einmal Ausdruck einer Angst sein infolge des – wie man meint – Zwanges, sich nicht bewegen zu dürfen.

Dann kann es Ausdruck dafür sein, daß man auf der einen Seite losläßt, aber dann doch wieder nicht wirklich losläßt. Das ist das „Jein" in der Übung: Sie möchten loslassen, wagen es aber doch nicht, ganz loszulassen, halten etwas fest, das Sie nicht festhalten möchten. Das leitet häufig ein Zittern ein.

Wie ist es, wenn man unwillkürlich beim Sitzen in gewisse Körperbewegungen gerät, die man nicht steuern kann, z. B. ein Schütteln des Rumpfes?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Von den Fehlhaltungen, die man unauffällig korrigiert, haben wir schon gesprochen. Dann kann es aber auch sein, daß man in eine Schwingung oder ein Vibrieren kommt, das dann gut ist, wenn man es nicht macht, und das man dann nicht stören soll.

Das dritte: es gibt im Rahmen der Übung, wenn die habituelle Ich-Spannung einmal heraus ist, seltsame Erfahrungen. Durch die Betonung des Ausatems geht die Gewebespannung ganz zurück, und dann bedarf es nur des leisesten Gedankens, und die Spannung schießt wieder ein. Manchmal geschieht das wie ein Stromstoß in einem unwillkürlichen Anspannen der Arme oder Beine. Das gibt ein Gefühl, als gehe ein Kraftstrom durch einen hindurch. Dem ist man ausgeliefert, das ereignet sich zu-

nächst einmal; dann geht es allerdings darum, in der Übung mit diesen Erfahrungen so umzugehen, daß nicht sie es sind, die uns haben. Also kontrollieren, ob die Haltung stimmt und ob die Atmung ruhig und gleichmäßig ist, mit dem kleinen Akzent am Ende des Ausatems.

Wenn man in ein Schütteln des Rumpfes gerät, das über das unmerkliche Schwingen um die innere Achse hinausgeht, so ist das ein Zeichen mangelnder Verankerung im Hara. Fest im Hara sitzen und den Atem kontrollieren, während man wieder die Atemzüge zählt oder die Formel als Konzentrationshilfe nimmt. Man soll das Schütteln nicht unterdrücken wollen, sondern zulassen und abwarten, ob es, ähnlich wie das Herzklopfen, nachläßt, wenn man es aushält und anschaut. Wenn das alles nicht hilft, kann man das Schütteln machen, also willensmäßig die Bewegung in übertriebener Weise verstärken. Dann wird sie sich erschöpfen und von selbst aufhören. Wenn ein solcher Zustand sich öfter einstellt, wäre es wichtig herauszufinden, durch welche physische oder innere Haltung er ausgelöst wird, welche Beunruhigungen dahinterstecken könnten. Es kann ein tiefenpsychologisches Problem sein, das sich auf diese Weise meldet. Auf jeden Fall ist dann zu raten, über derartige Erlebnisse mit einem Menschen Ihres Vertrauens, bei dem Sie die nötige Erfahrung voraussetzen können, darüber zu sprechen, ob und wie Sie das Sitzen weiterführen können.

Mir fällt es leichter, mich zu konzentrieren, wenn die Augen geschlossen sind. Warum sollen sie halb geöffnet sein?

In der Übung wollen wir eine Verfassung gewinnen, in der wir auch *nach* der Übung in der Welt richtig da sind. Infolgedessen ist es naheliegend, daß wir die Augen nicht einfach schließen. Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn ganz am Anfang zur Erleichterung der Konzentration die Augen erst geschlossen sind. Dem Anfänger kann man sogar raten, sich erst mit geschlossenen Augen in die Übung einzuspüren; nach der 4. Stunde aber sollte er dazu übergehen, die Augen halb zu öffnen, so daß der Blick, wenn man auf dem Boden sitzt, in etwa 1 Meter Entfernung ruhig auf einem Punkt liegt, ohne zu fixieren. Man öffnet die Augen gerade so weit, daß sie nicht anfangen zu jukken. Obwohl man physiologisch geradeaus blickt, soll der Blick

geistig die Qualität des gesenkten Blickes haben. Das ist eine Hilfestellung, um innerlich nach unten zu kommen.

Die geöffneten Augen haben den Sinn, daß die Stille, die man gewinnt, nicht ganz unter Ausschluß der Öffentlichkeit bleibt, so daß in dem Moment, da man die Augen öffnet, man auch aus der Stille wieder herauskommt. Sie sollen inmitten der Realität in der Stille sein, um die raum-zeitliche Wirklichkeit unseres Alltags in die Meditation einzubeziehen und nicht auszuschließen.

Meditation ist nicht nur Nachklingen des Tages, wie er eigentlich gelebt werden soll, sondern auch Vorbereitung des Lebens, in das man nach der Meditation wieder ganz eintritt. In der Übung selbst soll sich der recht gelebte Tag spiegeln – nicht nur im Tag die recht geübte Meditation.

Im Alltag können wir nicht mit geschlossenen Augen dasein. Die Übung muß in einer Weise erfolgen, in der die Bewußtseinslage der des Alltags entspricht – sonst müßten wir, um eine meditative Grundhaltung im Alltag einzuhalten – tagsüber die Augen möglichst oft schließen; das wäre eine lebensfremde Forderung.

Es gibt noch einen anderen Sinn: das obere Augenlid wirkt wie ein Vorhang, der, wenn man wirklich in die Stille kommt, nicht mehr zittert. Sie haben daran eine Kontrolle, wie ruhig und wie tief Sie in einer inneren Stille sind.

Meine Augen tränen, wenn ich sie offenhalte.

Wenn sie tränen, sind sie zu weit geöffnet. Finden Sie heraus, wie weit Sie sie schließen müssen, damit sie aufhören zu tränen.

Mich blendet das Licht, wenn ich die Augen geöffnet halte.

Schließen Sie die Augen so weit, daß Sie nicht geblendet werden, aber nicht ganz. An sich ist es gut, sich zum Sitzen einen Raum zu wählen, der nicht zu hell ist, und möglichst auch nicht gegen das Licht zu schauen. Aber Sie müssen auch draußen im Sonnenschein sitzen können. Das wäre jammerschade, wenn wir nicht im Freien sitzen könnten.

Spielt es eine Rolle, worauf der Blick durch den schmalen Augenschlitz fällt, etwa auf ein unruhiges Teppichmuster, oder legt man sich besser etwas vor Augen, das in die Richtung dessen weist, um dessentwillen wir hier üben?

In dieser Frage ist auch die Frage nach der gegenständlichen oder ungegenständlichen Meditation versteckt. Das möchte ich jetzt beiseite lassen und hier nur die konkrete Frage nach der Beschaffenheit des Blickfeldes beantworten. Für den Anfänger ist es leichter, wenn er nicht auch noch mit der Ablenkung durch einen ausgeprägt gemusterten oder bunten Bodenbelag zu kämpfen hat. Je neutraler der Sitzplatz, desto leichter das Sich-Zurücknehmen aus der Welt der Reize.

Es ist aber wichtig, daß wir im Zusammenhang unserer Übung lernen, in anderer Weise das sinnliche Sehen zu erleben, als wir es mit unserem Tagesbewußtsein gewöhnt sind. Der fixierende Blick des rational bedingten Bewußtseins will erkennen und unterscheiden, und dadurch distanziert er auch. Es gibt auf der anderen Seite ein leeres Hinglotzen, das ist hier auch nicht gemeint.

Es gibt ein schauendes Wahrnehmen, und um das zu finden, gebe ich Ihnen einen konkreten Rat: lassen Sie den Blick wie absichtslos vor sich hin fallen und versuchen Sie, Ihr Bewußtsein in den Nacken zu verlegen, als wenn Sie Ihr Sehzentrum dort hätten und nicht hinter der Stirn. So wird das Gesehene unschärfer, weniger unterschieden, nicht so konturiert, und das Blickfeld erweitert sich nach den Seiten hin. An die Stelle des rationalen Erkennens tritt das Gespür für die Aura. Diese Art des Schauens entspricht mehr der empfangenden, verbindenden und lösenden Bewußtseinsform, die wir in dieser Haltung üben wollen; in ihr kann das, was wir suchen, zugelassen werden.

Wenn Sie das eine Weile geübt haben, werden Sie bemerken, daß die Frage nach dem Muster des Bodens nicht mehr bei Ihnen auftaucht.

Der Sinn dieser Übung reicht aber noch tiefer. Nehmen Sie diese Art des Schauens immer wieder mit hinüber in Ihr Tagesbewußtsein. Es ist merkwürdig, was zu uns kommen kann, wenn wir mit den Sinnen einmal gar nichts wollen und das Auge nur so auf einer Stelle liegen lassen. Das Geschaute entfaltet vielleicht ein inneres Leben, das wir nie erwartet hätten.

Das innere Organ zum Wahrnehmen des Wesens in allen Dingen kann so lange nicht in Aktion treten, als es durch die ober-

flächlich-gegenständliche Weise unseres normalen Bewußtseins daran gehindert wird. Wenn aber das innere Auge, das innere Ohr erwacht sind dazu, in allem auch die Wesenswirklichkeit zu sehen oder zu hören, dann nehmen wir nicht mehr nur von der Oberfläche her wahr, sondern auch aus einer Tiefendimension heraus, die uns mit allem verbindet. Dann verstehen wir erst richtig das indische Wort: „ich bin du – du bist ich" oder das Wort aus der Bibel: „Liebe deinen Nächsten *als* dich selbst".

Sie haben erwähnt, daß wir mit dem inneren Sinn der Sinne nach innen horchen sollen, um richtig zu meditieren. Was heißt das konkret, und an welchen Wahrnehmungen kann ich erkennen, daß ich diese Anweisung befolge?

Die Sinne haben einen unscharfen Übergang zu den Übersinnen. Der Verstand kann nur arbeiten auf der Basis der 5 Sinne. Das geistliche Bewußtsein – die Vernunft, das Vernehmen – braucht auch die Unterlage der Sinne, den übersinnlichen Sinn der Sinne. Es gibt den übersinnlichen Sinn des Hörens, des Schmeckens, des Tastens, wo diese Worte etwas anderes meinen als in ihrem gewöhnlichen Verstand.

Auf dem inneren Weg gibt es nur Fortschritte, wenn Sie sich insgesamt differenzieren und sensibilisieren, differenziertere Organe entwickeln, mit denen Sie etwas spüren können, das gegenständlich nicht wahrnehmbar ist. Sie können ein Fluidum spüren, ein erotisches ebenso wie ein feindseliges, und wir sind in einem Prozeß der Sensibilisierung der Sinne, der zu einem inneren Weg gehört, wenn wir uns dessen bewußt werden, was wir spüren können, und den Mut haben, diese Erfahrungen zuzulassen und uns auch zu ihnen zu bekennen.

In der gleichen Weise gilt es dann auch andere Qualitäten zu spüren, die im Raume sind. Das Organ für das Sakrale, das Numinose zu entwickeln, das gehört ja zu unseren Aufgaben. Das fängt an mit dem sinnlich-übersinnlichen Wahrnehmen von Schwingungen, die noch im Grenzbereich unseres raumzeitlich bedingten Daseins stattfinden.

Wir spüren zum Beispiel beim Meditieren Strömungen. Wir sind nicht einfach im Körper hier, sondern eingewoben in ein universales Strömungs- und Schwingungsgefüge, das sich uns mitteilen kann, wenn wir uns dafür sensibilisieren. Man kann in einer Schwingungsformel sein, die weder akustisch noch optisch

noch taktil noch als Geruch einzuordnen ist, sondern sich nur als Strömungswirklichkeit ausdrückt.

Wenn man die Hände in der Meditationshaltung richtig an den Hara-Punkt anlegt, dann ergibt das einen Energiekreis, den man spüren kann. Man kann spüren, daß dieser Zustand sich ändert, wenn man die Hände auseinandernimmt.

Wenn Sie sich gut in den Hara geben, entsteht in Ihnen das Fließen einer eigenartigen Wärme, und Sie können spüren, daß dann der Kopf viel freier auf dem Rumpf sitzt und Sie nicht nur in sich selbst, sondern auch um sich herum mehr Raum haben.

Sie können spüren, daß Sie sich wohlfühlen oder nicht wohlfühlen, wenn Sie neben bestimmten Menschen sitzen. Dann stimmt Ihre eigene Schwingungsformel mit der Ihres Nachbarn überein oder sie tut es nicht.

Wenn Ihr Schwingungssystem in Ordnung ist, dann schwingt das aus und ein, was der Inder Prana nennt – die Urkraft des Lebens –, und sie sind in dem Maße in Ordnung, als nichts diese Schwingungsformel stören kann. Nehmen Sie bewußt wahr, wo und wie Sie sich darin gestört fühlen, sich aus der Ordnung bringen lassen, und wo und wie vielleicht eine Störung sich auflöst, wenn Sie in Ihrer eigenen Schwingung bleiben oder sie durchsetzen gegen das, was stören will.

Sie können in Ihrer Schwingungsformel sehr gestört sein und das Zimmer eines Menschen betreten, der in seiner Schwingungsformel ruht, und ehe Sie sich versehen, fühlen Sie sich wunderbar geordnet und befriedet – weil Sie die Fühlung haben, die heilende Wirkung eines heilen Menschen wahrzunehmen und in sich aufzunehmen.

Alle derartigen Wahrnehmungen zeigen Ihnen, daß Sie in der Übung richtig am inneren Sinn der Sinne gearbeitet haben.

Das sind merkwürdige Erfahrungen, die man nicht erklären oder beweisen kann, die nur *als eigene Erfahrungen wirklich sind* und nicht weniger wirklich werden dadurch, daß man sie nicht messen kann. Ich rate Ihnen aber, mit Außenstehenden nicht darüber zu sprechen, weil Sie dort nicht verstanden, sondern eher für verrückt gehalten werden. All dies erschließt sich nur in der Übung und wird auch nur von der Übung her richtig gelebt und ins Bewußtsein genommen.

Mir macht es Mühe, den Bauch als Mitte zu erleben. Ist nicht zwischen Kopf und Becken der Herzraum die eigentliche Mitte, von der her alles bestimmt wird?

In gewisser Beziehung haben Sie recht. Die Mitte des Menschen ist und bleibt das Herz. Sie kennen die Darstellung des Herzens Jesu, das in der Mitte sitzt und nicht links – das ist die Mitte, die letztlich gemeint ist.

Sie können aber sicher verhindern, daß das Sonnengeflecht – oder das Herz-Chakra – aufgeht, indem Sie sich darauf konzentrieren. Dann geht es zu. Die Voraussetzung dafür, daß das Herz als Mitte des Menschen aufgeht, ist, daß Sie zunächst oben loslassen, abgeben.

Sie müssen das nicht statisch sehen, sondern als Prozeß. Die Mitte ist der Bauch insofern, als wir immer von dorther wieder in unsere Ordnung kommen, also im Rahmen eines Bewegungsweges. Der Bauch ist die Erdmitte, von der aus wir uns als Menschen bewegen – zur Herzmitte hin, wo Lieben nicht mehr Anhänglichkeit ist, die besitzen und festhalten will.

Der Weg zur Herzmitte vollzieht sich in fünf Schritten, die immer und immer zu wiederholen sind:

1. Aus einer Verfassung heraus, die ihr Zentrum im Ich hat, in eine Verfassung hinein, die ihr Zentrum im Hara hat. Sich als Ich erst einmal, wie wir das in der Übung versuchen, hergeben, hingeben und aufgeben, den Beckenraum nicht abschnüren, sondern aufmachen. Das führt uns in die Erdmitte, in die Bewegung des Yin. Als erstes gebe der Mensch das, was ihn oben festhält, anheim an den Raum, den wir Hara nennen und der uns aufnimmt wie in einer großen Schale.

2. Erst auf dieser Basis eines wirklich geöffneten Beckens öffnet sich in der richtigen Weise das Himmelszentrum.

Erst von daher ist der Mensch in der Lage, etwas vom Logos zu vernehmen und seine Kräfte nicht mehr zu verwechseln mit wohlmeinenden Ideen vom Schönen, Wahren und Guten, die hoch über der bösen Welt sind.

3. In der Zwiesprache zwischen Erde und Himmel (Becken und Kopf) geht die Mitte auf, der Mensch in seiner tiefsten Möglichkeit, das Herz. Wenn das geschieht und alles schwingt, spürt sich der Mensch wie im Himmel.

4. Dann das Wagen des so Gewonnenen im Hineingehen in diese getrübte und verstellte raum-zeitliche Welt. Die Fühlung mit dem Alltag in all seinen Schwierigkeiten und Leiden. Hier konfrontieren

wir uns mit dem Lebensdrachen. Erst in dem Maße, als man in seinem Blut sich baden kann als der, der bereits zur Mitte gekommen ist, hat man die Chance zum nächsten Schritt:

5. nämlich wieder in der Herzmitte zentriert zu sein, aber nun mit einer weltfähigen Haut. Das ist der Mensch – Kind des Himmels und der Erde –, der die Begegnung mit der Welt nicht scheut und fähig ist, in der Welt vom Göttlichen zu zeugen.

Der Kern dieser Übung ist das Auseinanderhalten eines oberflächlichen Sinnes, den jeder versteht, von einem tieferen Sinn, der dahinter verborgen, aber der eigentlich gemeinte ist. Ein Beispiel dafür sind z. B. die Christusworte im Neuen Testament, die in ihrem eigentlichen Sinn desto deutlicher werden, je tiefer die Ebene ist, von der her wir sie anschauen.

Je mehr ich versuche, den natürlichen Atem zu verfolgen, desto mehr habe ich das Gefühl, daß mir das Atmen schwerer fällt und es nicht natürlich von selbst geschieht.

Man kann, wenn man sich mit dem Atem beschäftigt, ihn plötzlich als Problem erleben, während er normalerweise kein Problem darstellt. Der Atem ist auf eine bestimmte Spielform eingestellt, seine Selbstverständlichkeit ist nicht bewußt.

Wir machen hier nun keine Atemübungen, weil wir falsch atmeten und lernen sollten, gesund zu atmen. Es geht uns hier darum, als Atem-Gesunde den Leib als Medium der Erfahrung zu gewinnen. Das läuft über die Bewußtwerdung, die als solche tatsächlich oft erst einmal den automatischen Ablauf des Atemprozesses stört. Es ist also gar nicht schlecht, wenn wir am Anfang feststellen, daß der Atem durch unser Darauf-Achten gestört wird.

Nun haben wir die Möglichkeit, ihn nicht als unbewußte physische Reaktion ablaufen zu lassen, sondern ihn uns als Person einzuverleiben. Als personaler Atem bedeutet er die Verwandlungsbewegung des Menschen, in der er sich immer wieder gibt und zurückhält; sich immer wieder öffnet und schließt; sich entspannt und spannt; sich in seiner Form aufgibt und sich als Form wiedergewinnt. Es geht in unserer Übung darum, den Atem zum Raum einer personalen Erfahrung zu machen.

Wir meinen immer, wir müßten erst etwas nehmen, um etwas geben zu können. Jeder atmet bei der Aufforderung, tief auszuatmen, erst einmal tief ein. Ich muß doch erst etwas *haben*, ehe

ich geben kann. Im Ausatem können wir wirklich lernen, *uns* zu *geben*. Wir müssen umgekehrt denken: in dem Maße, als wir etwas geben, bekommen wir etwas, kommt etwas auf uns zu.

Mit der Formel: sich loslassen – sich niederlassen – sich einswerden lassen, sich neu kommenlassen oder mit der Parallelformel: sich hergeben – sich hingeben – sich aufgeben – sich wiederfinden, können wir das ins Bewußtsein heben. Das sind personale Akte. In der Störung des Atems beim bewußten Beobachten können wir lernen, in welcher Weise wir uns in diesen personalen Akten verfehlen. Der fixierende Blick stört das Leben in seiner Dynamik.

In manchen Gegenden erlaubt der Volksbrauch nicht, den Wurf der Sau zu zählen – das tötet das Leben. Oder zwischen Liebenden geschieht ein Umschlag in der Beziehung in dem Augenblick, da sie kritisch betrachtet wird. Der sachlich fixierende Blick stört oder er läßt das schwingende Leben nicht zu, das nur im personalen Bezug, nur in der liebenden Zuwendung vom einen zum anderen blüht. Lieben bedeutet immer hingeben, ohne zu fragen.

Sie können ein wunderbares Berg-Panorama still in sich aufnehmen, und dann fängt neben Ihnen plötzlich jemand an, die Namen der Berge und ihre Höhenmeter aufzuzählen. Da ist Ihre Stimmung weg. Die Dimension, in der das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren repräsentiert wird, geht weg in dem Moment, in dem der Name genannt wird. Nennen ist Machtausüben, Besitzergreifen, Entmachten des schwingenden, schwebenden Lebens.

Gerade im Atmen haben wir ein Herzstück unserer Übung in der Form einer schwierigen Aufgabe: bewußt zu atmen und dabei das fixierende Ich daraus zurückziehen. Wir können lernen, uns zu beobachten, ohne uns zu stören. Das geht in die Richtung der Entwicklung eines Spürbewußtseins. Wir kommen in ein Schwingungsganzes, indem wir uns auf eine Schwingungsformel einstellen. So kommen wir allmählich dahin, ein wahrnehmendes Bewußtsein zu entwickeln, welches das Wahrzunehmende nicht vernichtet.

Soll man beim Kin-hin schnell einatmen oder langsam?

Man soll überhaupt nicht einatmen. Der Einatem geht Sie nichts an. Das ist wie das Ziehen am Radieschen. Der Ausatem ist das,

was uns angeht, und der Sinn des guten Ausatems ist der richtige Einatem. Der kommt dann von selbst, der widerfährt uns. Alles andere ist ein Machen und entspricht nicht dem natürlichen Atem, den wir ja gerade lernen wollen.

Es ist aber erwünscht, daß man im Rhythmus des Gehens auch einen gewissen Rhythmus des Atems entwickelt. Bei jedem Schritt soll man bewußt den Atem erfahren.

Soll das Einatmen durch die Nase oder durch den Mund geschehen?

Je mehr man auf den Mund zum Atmen verzichten kann, desto besser. Das Organ zum Atmen ist die Nase. Zum natürlichen Atmen gehört der natürliche Atemweg. Beim Atmen durch den Mund trocknen die Schleimhäute aus, das zieht wieder andere Probleme nach sich wie husten, räuspern, schlucken usw., die alle die Stille, in die wir kommen wollen, unterbrechen. Wir atmen geräuschlos durch die Nase. Wenn man etwas hört, sitzt der Atem zu weit oben. Lautlos werden!

Wenn sich bei Ihnen das Gefühl einstellt, Sie bekämen durch die Nase nicht genug Luft, so daß Sie den Mund zu Hilfe nehmen müßten, dann ist das ein Zeichen dafür, daß zuviel Luft drin ist, weil Sie nicht völlig ausgeatmet haben; deshalb kann nichts rein. Atmen Sie dann also erst einmal *aus*. Wenn Sie viel geben, bekommen Sie ganz von selbst, was Sie brauchen. Julia sagte zu Romeo: „Je mehr ich gebe, je mehr auch hab' ich – beides ist unendlich".

Atmen ist Leben. Der Atem vermag einen Menschen, dem das Leben entflohen ist, neu zu beleben. Das bedeutet, sowohl etwas herzugeben, welches das Leben verhindert, als auch etwas hinzuzubekommen, ohne welches das Leben nicht bestehen kann. Atmen bedeutet, das Leben zu leben, leben zu können. Es bedeutet, genug zu haben, aber auch nicht zu viel.

Ich versuche, richtig zu atmen, werde aber das Gefühl nicht los, daß ich beim Sitzen einfach nur weniger atme als gewöhnlich und nicht begriffen habe, wie ich wegkomme von der Brustatmung.

Legen Sie sich flach auf das harte Parkett und lassen Sie alle Wirbel durchfallen, bis Sie mit dem ganzen Rücken Fühlung zum Boden haben. Da wird einem die Brustatmung ausgetrieben!

Breiten Sie die Arme nach beiden Seiten aus und gehen Sie ganz in den Atem hinein, bis er in dieser Haltung natürlich von selbst fließt.

Das Ausatmen nach innen will mir gar nicht gelingen, da krampft sich mir alles zusammen.

Wenn Sie sich auf dem Bauch flach auf den Boden legen, können Sie am Ende des Ausatems spüren, daß der Unterbauch sich ein kleines bißchen vorwölbt – das ist gemeint. Der Atem gewinnt an Tiefe, wenn mit dem Ausatem der Unterbauch zugelassen und nicht etwas eingezogen wird. Der Ausatem hat organisch gesehen eine lösende Funktion, und um dieses Loslassen geht es. Und damit verbunden ist im Leib das Gefühl: ich kann mich aufmachen. Was hier von Natur aus da ist, das können Sie etwas entwickeln und fördern – mehr nicht.

Nach dem Essen bringe ich den Atem nicht so gut in den Bauch – soll man zum Üben nüchtern sein?

Der Magen soll nicht voll sein, aber auch nicht ganz leer. Wer morgens vor dem Frühstück übt, kann ein Glas Wasser trinken, einen heißen Tee, oder auch eine Kleinigkeit essen, damit der Kreislauf nicht zu schwach wird.

Jeder muß durch Ausprobieren im Lauf der Zeit herausfinden, was er braucht, um ohne Magenknurren atmen zu können, wie es im Sinne der Transparenz erwünscht ist. Nach dem sechsten Knödel ist die Transparenz bestimmt weg.

Ich habe immer das Gefühl, der Einatem setze bei mir zu hoch ein, nicht im Bauch, sondern eher im Brustraum.

Da hat man die Aufgabe, allmählich weiter nach unten zu gehen. Was Sie oben festhält, ist das Ich, das seine Position halten will, das *sich* festhält. Also fängt es mit dieser Grundformel an: sich loslassen – sich niederlassen – sich einswerden lassen – sich wiederkommen lassen. Das ist der eigentliche Sinn der Meditation als geistliche Übung, daß wir abbauen, was der Transparenz im Wege steht: die Vorherrschaft des Ich.

Dazu lassen wir uns ins Becken nieder und lassen uns im Becken einswerden mit dem Ganzen. Das Becken ist primär der Ort der Teilhabe am kosmischen Ganzen, ist die Verbindungskraft zwischen uns und dem Kosmischen. Wir gehen aus von der Vorstellung, das Becken sei die mütterliche Schale, in die wir uns hineinlassen und in der etwas Verwandelndes mit uns geschieht, die uns dann neu entläßt wie in einer Neugeburt. Früher oder später erleben wir, daß wir nicht nur in der Schulterpartie und im Brustraum verspannt sind, sondern gerade in der Beckenpartie. Je mehr uns klar wird, daß wir auch kosmische Wesen sind und die Weise, in der wir am Kosmischen teilhaben, nur erleben können, wenn wir das Becken aufmachen, desto mehr müssen wir diese Verspannungen im Becken aufzulösen suchen. Menschen, die mit der Sexualität Probleme haben, tun gut daran, sich nicht dort abzuschnüren, sondern im Gegenteil *sich* dort aufzumachen, das Störende zuzulassen und es dort dem Ganzen anheimzugeben; dann kommt es im Ganzen als gute Kraft zurück.

Das kann man in der Übung praktisch so angehen: wir fangen an mit dem Loslassen *im Becken*, wir öffnen das Gesäß, als könnten wir mit dem Beckenboden atmen. Wir lassen uns nieder in einem unendlichen Raum, lassen uns quasi am Horizont des unendlichen Kosmischen einswerden und empfangen uns von dort zurück als Wesen, deren Kopf das Becken ist. Dann erleben Sie Yin und Yang unter dem Becken; hier unten gehen Sie in das unendliche Kosmische hinein und kommen hier unten zurück. Dann kann diese Bewegung langsam größer werden, und dann können Sie in die Form hineingehen, die Sie gewohnt sind. Die untere Halbkugel kommt gewissermaßen mit der oberen zusammen und umgekehrt. Nehmen Sie das abwechselnd wahr als Phase der Konzentration, die dann übergeht in die eigentlich kontemplative Phase, in der man das alles vergessen kann.

Ich gebe immer noch den Ausatem mit Bewußtsein in den Unterbauch, und mit der Zeit müßte das doch von selber kommen.

Dieses bewußte Hineingeben des Ausatems in den Unterbauch gehört nur in das Anfangsstadium jeder Übung. Das Füllen des Unterbauches hat den Zweck, die Haltung herzustellen, in der man eine breite Basis hat, auf der man fest sitzt, in der man

langsam zur Birne wird. Und sind Sie einmal Birne, dann sind Sie nicht im nächsten Moment Karotte.

Am Schluß geht es überhaupt nicht mehr darum, daß wir den Ausatem in den Unterbauch hineinbringen, sondern dann sitzen wir im Unterbauch gefestigt da und der Atem geht von allein, nicht mehr bewußt, und macht nur eine ganz, ganz kleine Bewegung.

Dann ist das, was äußerlich klein ist, innerlich tief, und darauf kommt es uns an, denn in dem Maße, als es innerlich tief ist, verbindet es einen mit dem Überweltlichen.

Tiefe ist kein quantitativer, sondern ein qualitativer Begriff. Von einem Menschen, der Tiefe hat, geht eine andere Qualität aus, die kein „mehr" des Gewöhnlichen ist – er ist anders.

Während des Übens komme ich immer wieder in Konflikt damit, ob der Bauch im Ausatem jedesmal etwas herauskommen soll, oder ob er immer ganz unbewegt und ruhig bleiben soll.

Übung des Atems meint die Korrektur eines Atems, der unnatürlich geworden ist, weil wir den Ausatem vergessen haben und verlernt haben, den Atem wahrzunehmen, ohne uns einzumischen. An den Fragen, die hier zum Atem gestellt werden, erkennen wir, wie sehr wir unwillkürlich immer noch etwas nachhelfen, weil wir das, was das Zwerchfell von allein tun sollte, ersetzen durch die Tätigkeit der Hilfsmuskulatur. Personal gesehen ist das ein Ausdruck und die Stärkung unseres vorherrschenden Ichs.

Die Vorstellung vom Atem, die etwas mit dem Bauch macht, ist ein Mißverständnis. Sie bekommen die richtige Antwort ganz von selbst, wenn Sie die Handhabung des Atems hineinstellen in das Ganze der Verwandlung des Menschen in seiner Weise, da zu sein, und der Entwicklung einer Verfassung, in der er nicht mehr alles machen muß, sondern geschehen lassen darf.

Das Entscheidende ist das, was man *erlebt* und was dem Werden des Menschen dient. Wenn Sie nicht voll ausatmen, nicht ganz freigeben, müssen Sie die natürliche Bewegung des Zwerchfells ersetzen durch ein Machen. Wenn Sie mit eingezogenem Bauch atmen, werden Sie notwendigerweise nach oben hin getrieben und müssen im Moment des Einatems, in dem Sie ganz unten sein sollten, etwas machen. In einer Haltung, die den natürlichen Atem garantiert, ist der Bauch die Stelle, die da-

von profitiert, denn mit dem Loslassen im Ausatem wird auch der eingezogene Bauch gelassen.

Wenn vom Bauch gesprochen wird, unterscheiden Sie bitte Unterbauch und Magen. Die Magengrube macht eine Bewegung, beim Einatem tritt sie etwas hervor, beim Ausatem fällt sie ein. Diese Bewegung wird mit dem Kleinerwerden des Atems ebenfalls immer unmerklicher, aber sie bleibt als solche in Aktion.

Der Unterbauch wird erst einmal freigegeben, daß er sich entfalten kann. In dem Maß, als wir lernen, *uns* im kontrollierten Ausatem nach unten ganz zu lassen, gewinnt der Unterbauch am Anfang an Volumen. Es ist falsch, den Unterbauch einzuziehen, um den Ausatem zu stützen; der Ton gewinnt an Volumen im Ausatem, wenn der Resonanzboden größer wird.

Je mehr Sie Hara als Kraft beherrschen und dann gefestigt und kräftig im Hara sitzen, desto mehr auch bewegt sich da unten nichts mehr. Hara meint den ganzen Rumpf in der Kraft, ist die Basis für das gerade Kreuz und den freien Nacken und gibt das Zwerchfell frei.

Das ist eine ganz feine innere Bewegung, die auf dieser breiten Basis liegt. Die Verwurzelung in der rechten Mitte gibt die natürliche Zwerchfellbewegung frei, die beim Ausatem steigt, beim Einatem fällt. Aber die Entfaltung dieser Bewegung setzt voraus, daß *Platz* da ist.

An manchen Tagen ist mein Bauch so verspannt, daß ich das Gefühl habe, er würde beim Üben nur noch härter.

Das hat zu tun mit dem Verhältnis von Ausatem und Einatem, von Spannung und Lösung. Wir haben das im einzelnen schon besprochen bei der Frage nach den zwei Funktionen des Ausatems. Die Ausatmung hat entweder nur die öffnende Funktion, oder, wenn man am Ende einen kleinen Kraftakzent hineingibt, eine schließende, und dann ist es der Einatem, der eine neue Öffnung bewirkt. Das ist notwendig in der Übung. Wenn wir uns nur wegsacken lassen, kommen wir nicht richtig nach oben, nicht richtig in Form.

Die Verkrampfung im Bauch kann mehrere Ursachen haben: es kann sein, daß man diese Weisung, am Ende etwas Kraft in den Ausatem zu geben, übergewichtig werden läßt. Dann entsteht unten eine Verspannung. Es kann aber auch sein, daß Sie

den Akzent gar nicht geben, sondern einfach nur loslassen; dann bleibt der Einatem unten, Sie bekommen dadurch nicht richtig Luft und verkrampfen sich unten aus diesem Luftmangel heraus. Das Zwerchfell springt nicht von selbst an, und unwillkürlich ersetzen Sie den spontanen Einatem durch Aktivität der Hilfsmuskulatur.

Erleben Sie bewußt nacheinander diese beiden Arten der Ausatmung: erst sich auslaufen lassen wie ein gefülltes Gefäß, das ins Unendliche fließt; und dann geben Sie am Ende des Ausatems einmal nicht nur den kleinen Akzent, sondern blasen Sie richtig aus nach unten hin, bis wirklich keine Restluft mehr da ist. Wenn Sie es richtig machen, hat jetzt der Einatem einen ganz anderen Charakter, und der Bauch verkrampft sich nicht.

Am Anfang kann es auch sein, daß man mit dem Akzent am Ende des Ausatems den Bauch einzieht, anstatt ihn vorfallen zu lassen. Der Unterbauch soll herauskommen, aber nicht, indem wir ihn herausdrücken – das macht bloß Kopfschmerzen –, sondern indem wir ihn zulassen, ihn sich entfalten lassen. Es geht um den richtigen Schwerpunkt; dann festigt sich der Bauch, ohne sich zu verhärten, und ganz locker fällt dann die Magengrube ein.

Denken Sie immer daran: erst viel geben, damit man dann *genug* bekommt – nicht zu viel –, und nicht erst viel erhalten, damit man ein bißchen was geben kann. Es ist richtig, wenn Sie aus dem Ausatem kommend den Einatem als eine Eingebung spüren.

Ich habe manchmal ein unwiderstehliches Bedürfnis, mal richtig durchzuatmen – ist das verboten?

Das ist *nicht* verboten. Im Gegenteil! Je länger wir diese Übung machen, in der wir zunächst die Betonung auf den Ausatem legen, desto mehr sind wir in der Gefahr, am Schluß tatsächlich uns das Durchatmen nicht mehr zu erlauben. Wir dürfen nicht einer Übungstechnik hörig werden, die innerhalb der Übung entscheidend ist, denn damit würde sie zu einer Härte-Formel. Gerade nach einer länger durchgehaltenen Übung ist es natürlich und sinnvoll, ein paarmal richtig tief zu atmen.

Ihre Frage geht aber vielleicht auch dahin, ob man *während* der Übung tief durchatmen darf. Dieses Bedürfnis ist immer ein Zeichen dafür, daß man nicht richtig atmet – denn dann könnte

das Bedürfnis gar nicht entstehen. Vielleicht haben Sie zu sehr losgelassen und halten sich unten fest. Korrigieren Sie das erst einmal mit dem Akzent am Ende des Ausatems. Wenn Sie dann immer noch durchatmen wollen, sollten Sie die Regeln der Übung nicht verletzen: also geräuschlos durch die Nase atmen und bei einem Gefühl von Atemnot erst einmal richtig *aus*atmen, um den Raum zu schaffen für eine gute Einatmung. Das hat nichts mit der Menge des Atems zu tun. Sie können mit einem Eimer voll Luft flach atmen und mit einem Fingerhut voll Luft sehr tief. Es kann sein, daß allein dadurch das Bedürfnis durchzuatmen sich legt.

Sie können im Rahmen des Atmens, wie wir es in der Übung einhalten wollen, wohl auch tiefer atmen, aber Sie sollten dies in einer Weise tun, die nicht die *innere* Stille unterbricht. Je länger Sie üben, desto fühlbarer wird Ihnen werden, daß auch die kleinsten Änderungen in Ihrem So-Dasein Ihnen etwas von der Tiefe nehmen, in die Sie doch gelangen wollen.

Bleibt die Sauerstoff-Versorgung ausreichend erhalten, wenn der Atem so klein wird?

Wenn Sie klein und flach atmen, ist sie ungenügend. Wenn Sie klein und tief atmen, ist sie genügend. Das läßt sich schon daraus schließen, daß auf der kontemplativen Ebene eine außerordentliche Bewußtseinsklarheit eintreten kann, in der sich ein sehr komplexes nicht-begriffliches, intuitives Denken vollziehen kann.

Zwischendurch habe ich oft einen richtigen Hunger, einmal kräftig in den Thorax einzuatmen. Darf oder soll ich das tun?

Wenn man nur das einatmet, was von selbst kommt, und es – in der Übung des richtigen Ausatems – sofort wieder hergibt, dann atmet nur das Zwerchfell. Weil man an diese Art zu atmen nicht gewöhnt ist, entsteht das Gefühl einer Atemnot und damit das Bedürfnis, tief Luft zu holen. Wenn man nach jedem tiefen Luftholen zur Übung des Ausatems zurückkehrt, dann wird die Atemnot in immer größeren Abständen erst auftreten und schließlich ganz wegbleiben, weil der Zwerchfell-Atem, der selbst allmählich an Volumen zunimmt, dann genügt, um die

Lunge zu ernähren. Zum geglückten Atem gehört, daß die Brust nicht stillgelegt ist, sondern mit-atmet. Wir dürfen nicht den falschen Brustatem verwechseln mit dem Mitgehen der Brust im Atem.

Beim längeren Sitzen wird mein Organismus zu faul zum Atmen und ich spüre meinen Atem nur noch oben, ich spüre nicht mehr, daß er durchgeht.

Wenn Sie das bemerken, sind Sie in einer Fehlhaltung, die Sie korrigieren müssen. Der Atem soll in fortschreitendem Maße, indem Sie immer wieder seine Bewegung durchleben, mehr und mehr unten gespürt werden und immer weniger oben. Es kann sein, daß er schließlich gar nicht mehr da ist; dann ist es ein Zeichen, daß Sie in eine gute Tiefe gekommen sind. Wenn Sie ihn aber oben noch spüren und er nicht mehr durchgeht nach unten, müssen Sie mit dem kleinen Akzent am Ende des Ausatems bewußt in den Hara gehen. Hara ist die Garantie dafür, daß die natürliche Bewegung der Verwandlung – und das ist der natürliche Atem – stattfinden kann.

Beim Ausatem habe ich manchmal das Gefühl einzuatmen. Woher kommt das?

Hier verwechselt man Atmen mit einer inneren Bewegung. Beim Ausatem soll man *sich* hergeben, und wenn man *sich* ganz aufgegeben hat, kommt man im Einatem ganz von selbst und ohne eigenes Zutun zurück als ein Neuer, der weniger Ich hat, der dem Wesen näher ist. Das heißt: in dem Maße, als ich vom Ich her eingehe, kann ich vom Wesen her aufgehen.

Nun kann man erleben, daß, schon während man herunterkommt, während die Ich-Haltung verschwindet, schon die tiefere Seite hochkommt. Umgekehrt verschwindet die Wesens-Seite, wo die Seite, welche das Ich repräsentiert, wieder auftaucht. Dann kann man den Eindruck haben, gleichzeitig aus- und einzuatmen oder die beiden nicht mehr unterscheiden zu können.

Wir sprechen so viel vom Ausatem und vom Loslassen, weil das am Anfang besonders wichtig und schwierig sei. Es hat aber doch wohl

auch der Einatem in der Übung eine besondere Erlebnis-Funktion. Wenn Sie davon sprechen, daß der Einatem uns in die neue Form trägt, wie arbeiten wir dann bewußt an dieser neuen Form?

Sie haben recht: wir denken nur an den Ausatem, dann kommt der Einatem von selbst. Wenn er aber dann kommt, hat er natürlich in sich selbst eine Bedeutung. Er soll uns hineintragen in die uns gemäße Form. Der Ausatem befreit uns von der gewordenen Form, und der Einatem soll uns wieder in eine neue Form hineintragen.

Der Einatem kommt nun vor allem von unten. Er soll nicht oben draufgesetzt werden. Es ist verkehrt, sich oben zu lösen und dann von oben sich wieder hineinzusetzen. Die Wachstumsbewegung im Einatem geht von unten nach oben und nicht anders. Die Gestalt wächst von unten nach oben auf, und der Einatem soll uns von unten herauftragen in die Gestalt, die dann wieder heimgegeben wird.

Der Einatem meint immer den Menschen als der Leib, der er ist. Also Vorsicht mit Forderungen wie dieser: der Einatem soll in den Scheitel geführt werden. *Sie* sollen eine Form finden, in der Sie *sich* bis in den Scheitel hinauf spüren – das ist aber von der Einstellung her etwas total anderes!

Der Einatem in unserer Übung ist der natürliche Atem, den wir nicht machen, sondern zulassen. Der natürliche Atem ist ein Gradmesser für dasjenige Leibgewissen, das orientiert ist an der Transparenz. Es geht uns um die Transparenz für unser Wesen, das uns zu einer bestimmten Gestalt hindrängt, die wir sind als eine Weise, uns in der Welt zu bewegen und zu verhalten. Es kann ein Mensch in olympischer Form falsch da sein, und es kann ein Sterbender noch richtig da sein, der von Durchsetzungskraft und Gesundheit nichts mehr hat, der aber sich in einer Weise öffnen kann, in der er als der Leib, der er ist, in Ordnung ist. Um diese Form geht es in unserer Übung, und an ihr arbeiten wir vor allem über den Einatem.

Sie sprechen von den zwei Funktionen des Ausatems. Mir ist noch nicht ganz klar, wie ich diese beiden Funktionen bewußt in der Übung einsetzen soll und was der Erlebnisgehalt jeder dieser Funktionen ist, wenn ich den Atem nicht nur physisch vollziehe, sondern ihn auch als geistigen Atem verstehe.

Bei dem Wort Atem unterscheidet man erst einmal den Atem, den die Medizin sieht: er geht durch die Nase aus und ein, und das Zwerchfell bewegt sich mit ihm; es steigt beim Ausatmen bis etwa zur Höhe des Brustbeins und senkt sich beim Einatmen bis hinunter zum Kreuz, und dabei kommt sichtbar die Magengrube etwas hervor.

Wenn Sie den Schwerpunkt Ihres Atmens beim Brustbein haben, bewegt sich unten überhaupt nichts, der Atem geht nur oben auf und nieder. Wenn man herunterkommt in den Schwerpunkt im Hara, dann sitzt der physische Atem von selbst unten richtig.

Was erlebt man nun beim geistigen Atem, wo Sie als Mensch atmen, der nicht nur einen Körper hat, sondern Leib ist? Dann ist der Ausatem eine Bewegung, in der Sie sich im Schulterbereich loslassen und sich im Beckenraum niederlassen. Diese Bewegung geht von der Schläfe aus nach vorn, hinten und nach den Seiten wie eine Glocke, die nach einigen Atemzügen über Ihren physischen Körper hinausgeht. Das hat physisch seine Grenzen, in der inneren Verfassung aber nicht. Es entsteht langsam eine Pyramide, die breiter ist als Sie selbst.

Menschlich gesehen ist das verbunden mit bestimmten Qualitäten: zum Loslassen gehört Mut, zum Niederlassen Vertrauen, zum Verweilen im Beckenraum Geduld.

Nun die beiden Funktionen des Ausatems in der Übung: 1. Er hilft uns, loszulassen und zu lösen, was oben hartgeworden ist, und im Becken die Verbindung zu schaffen zu den kosmischen Kräften. Wir lösen uns oben und lassen uns passiv auslaufen bis ins Unendliche, geben wirklich alles her. Der Einatem hat dann den Charakter des Schließens dieser Öffnung; der Mensch empfängt sich mit dem Einatem zurück. Dieser Erlebnisgehalt steht immer am Anfang unserer Übung. Erst wenn dies gelingt, gehen wir einen Schritt weiter. 2. Wir geben am Ende des Ausatems einen kleinen Kraftakzent in den Unterbauch; damit schließen wir das Gefäß zur Schale, und aus diesem gesammelten Behälter, der wir dann sind, bildet der Einatem die neue Öffnung. Das Leben löst sich in dieser befreienden Bewegung, die dann ganz von selbst in einer neuen Form mündet, die wiederum anheimgegeben wird.

Die Grunderfahrungen der beiden Funktionen des Ausatems sind auf der einen Seite das Sich-Lassen in der totalen Ausatmung und auf der anderen Seite das Hinkommen zu einem Getragenwerden vom Leben in der Ausatmung.

Wir haben zunächst einmal sowieso die Verbindung zu den kosmischen Kräften, an die wir uns im Öffnen nach unten anschließen, aber nicht bewußt. Es geht um das Bewußtwerden des Getragenseins von kosmischen Kräften als einer Realität, die *da* ist und nicht erst gesucht werden muß; das geschieht in der zweiten Funktion des Ausatems. Wir setzen also an den Anfang der Übung erst das Lassen im vollen Ausatem und gehen später über zum Getragensein in einer Schale, die uns zugleich aufnimmt und beschenkt.

Sie geben für das Atmen diese Formel: „sich loslassen – sich niederlassen – sich einswerden lassen – sich wiederkommen lassen". Das sind aber doch Begriffe, die dauernd zu wiederholen ziemlich anstrengend ist. Es fällt mir auf, daß ich mich dann zunehmend auf diese Begriffe konzentriere und daß das Gespür für das Erlebnis damit nachläßt.

Es handelt sich bei dieser Formel nicht um Begriffe in einem abstrakten Sinne, sondern um beschreibende, hinweisende Worte auf Bewegungsphasen, die wir faktisch erleben. Es sind ins Wort gehobene Ereignisse, die, wenn wir es richtig machen, uns widerfahren. Wenn dieser Bogen im Atem durchlebt wird als ein dynamischer Prozeß, stellen wir uns auf einen Rhythmus ein, der uns allmählich ergreift und so sich auf uns einstellt. Am Anfang ist das eine schwierige Übung, die auch immer wieder von uns fordert, daß wir eben vom Begrifflichen wegkommen und im Erleben bleiben. Die Schwierigkeit, die Sie schildern, ist also ganz normal für ein bestimmtes Stadium des Übens. Das Üben macht aber den Menschen nach und nach lebendiger und durchlässiger. Je mehr er sich begreift als der Leib, der er ist, desto leichter wird es ihm, die hinweisende Formel nicht mehr gedanklich zu erleben, sondern im Tun. Auf dieses Ziel hin sollen wir die Formel zu Hilfe nehmen.

Wir müssen uns aber nicht um jeden Preis an diese Formel klammern. Wir können uns statt dessen ein Bild vor Augen halten und ins Erleben nehmen, beispielsweise das Bild von Yin und Yang, als Symbol der ewigen Bewegung, in der Leben erfahren wird als die Kraft, die die Formen hervortreibt, zur Vollendung bringt und wieder heimnimmt in das Große Eine, damit das Ungewordene wieder aufgehen kann zu neuer Form. Die ganze Zeit muß man dieses Bild vor Augen haben: das Weitwer-

den im Ausatmen, um dann sich wieder kommen zu fühlen. In diesem Bild können Sie sehr deutlich auch die beiden Formen erleben, in denen der Widersacher arbeitet: er vernichtet das Leben, indem er die Bewegung oben oder unten festhält. Oben – im Einatem – bedeutet das die Erstarrung, unten – im Ausatem – ein Versacken, eine Auflösung, aus der wir nicht wiederkommen.

Vielen Menschen, auch mir, fällt das im Zuge der Übung leichter als die Wiederholung der Formel. Trotzdem rate ich Ihnen: fangen Sie erst mit dieser Formel an, denn sie sagt Ihnen, worum es geht.

Die Formel ist für mich zu lang. Das Ausatmen dauert nicht lange genug, um die ganze Formel zu denken.

Was spricht dagegen, daß Sie etwas länger ausatmen? Wenn Sie z. B. sprechen, atmen Sie auch sehr lange aus. Achten Sie mal darauf, wie lange Sie warten müssen, bis Sie einem gesprächigen Menschen in *seiner* Atempause ins Wort fallen können; es gibt Menschen, die im Sprechen anscheinend überhaupt nicht aufhören müssen, auszuatmen.

Wenn wir uns aber bewußt auf den Atem als Atem einstellen, haben wir plötzlich die Vorstellung, zum Einatmen genauso lange zu brauchen wie zum Ausatmen, weil wir nicht *ganz* ausatmen. Nun geht es uns hier darum, in eine Übung zu kommen, also einen Zustand herbeizuführen, der sich von dem unterscheidet, in dem wir gewöhnlich dahinleben. Wir sollen leer werden, sollen dem gegenständlich fixierenden Bewußtsein seine Herrschaftsstellung rauben, ohne es aber aufzugeben – mit dem gegenständlichen Bewußtsein das gegenständliche Bewußtsein ablegen.

Das heißt: wach bleiben und sich konzentrieren, aber nicht denken. Sie müssen im guten Glauben, daß das einen Sinn hat, sich einmal auf den Rhythmus dieser Formel einstellen. Sie können ohne weiteres sagen: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7, eine alte Frau kocht Rüben. Wenn ich aber sage: atmen Sie mal 7: 1, dann erscheint Ihnen das plötzlich unmöglich. Wenn Sie lautlos diesen Vers denken, geht es auf einmal.

Sie können sich einstellen auf diese Bewegungsgestalt und sie eine Zeitlang ausschreiten, um mit dieser Übung eines „langen Atems“ dann zur Formel zurückzukehren. Nach einiger Zeit den-

ken Sie über Rhythmus und Formel gar nicht mehr nach, weil der Atem sich durch die Konzentration völlig beruhigt und eigenläufig wird. In dem Maße, als Sie den Rhythmus automatisieren, wird der Atem entweder *ganz* lang, oder Sie atmen fast überhaupt nicht mehr. Dann tritt allmählich der meditative Zustand ein, in dem der rechte Atem von selbst geht und ohne unser Zutun da ist.

Eine einfachere Form, in den Automatismus hineinzukommen, ist das Zählen der Atemzüge von 1 – 10, nicht auf 11. Alle diese Formeln sind Eingangsformeln. Wenn im Zuge der Übung das gegenständliche Bewußtsein sich langsam einschränkt, treten sie von selbst zurück. Dann kommt ein Punkt, an dem wir entweder einschlafen oder in eine andere Bewußtseinsform kommen. Dann sind wir bereit, in das Andere einzugehen. Dann haben wir einen kleinen Schritt gemacht zu der Bewußtseinsveränderung, die erforderlich ist, wenn wir dem *über*weltlichen Sein geöffnet sein wollen.

Diese Bewußtseinsveränderung ist aber kein Zustand, der unserer gewöhnlichen Daseinsform entgegengesetzt wäre. Es geht gerade um die Anerkennung unseres gewöhnlichen Daseins-Zustandes, in dem aber das Sich-Darleben des Wesens dem Wachzustand des Ichs übergeordnet bleibt.

Sie haben für den Atem das Bild von Yin und Yang gebraucht, die als zwei Pole einer Bewegung das Ganze darstellen. Aber Yin – der Ausatem – soll doch um ein vielfaches länger sein als Yang – der Einatem. Wo bleibt da das Gleichgewichtige der beiden Pole?

In der Praxis des inneren Weges werden wir fortgesetzt auf Dinge stoßen, die logisch nicht stimmen. Aber das Bio-Logische im tiefsten Sinne ist niemals rational zu fassen. Das Gleichgewicht kann man nicht ohne weiteres mit dem gleichen Zeit*maß* gleichsetzen. Daß wir für das Yin mehr Zeit brauchen, bedeutet im Haushalt des Lebens nicht, dem Yang weniger Raum zu geben. Wir dürfen uns durch diese Art Logik, die an der Oberfläche widersprüchlich zu sein scheint, nicht stören lassen. Der lebendige Mensch ist *der Atmende*. Vom Atmen hängt es ab, daß er lebt, nicht von der gleichen Zeitdauer des Aus- und Einatems. Er lebt als einer, der immer wieder Form wird, um so den neuen Anstoß für den Weg ins All-Eine zu finden. Das ist der Dialog zwischen Yin und Yang. Logisch schließen sie sich gegenseitig aus. Aber

was in der Logik des Verstandes Gegensatz ist, ist in der Logik des Lebens die Polarität zweier Bewegungen, aus der das Ganze lebt, in der Harmonie des Hin und Wider der Pole.

Einer rein gegenstandsbezogenen Logik fehlt das Moment des Übergreifenden, in dem erst das lebendige Ganze erscheint. Hier haben wir Europäer heute unendlich viel zu lernen, wenn wir den Menschen als Menschen, als ein lebendiges Wesen wahrnehmen wollen. Dieses Wahrnehmen kann nicht ein Fest-stellen sein. Wir brauchen eine völlig andere Weise des Annäherns an das Lebendige. Auf dem Hintergrunde der Errungenschaften der Wissenschaft müssen wir zu einer *Lebenskunde* kommen im mitspürenden, mitschwingenden Wahrnehmen des Lebendigen.

Die allerersten Anfänge dazu machen wir hier mit unseren Übungen, in denen wir lernen, uns selbst schwingend zu erfahren und nicht uns logisch zu fixieren. Auch richtig fragen kann nur jemand, der selber übt.

Wir Europäer brauchen immer auch die Erklärung, aber nicht im Sinne des begrifflichen Fixierens, sondern als Beschreibung dessen, was da geschieht und worum es dabei geht. Das Wesentliche daran aber ist die *Evidenz*. Etwas ist in sich evident oder es stimmt nicht. Wo immer man begrifflich erklären muß, ist der Zusammenhang von Geschehen und Evidenz schon unterbrochen. Wem die Evidenz nicht aufgeht, dem ist nicht zu helfen.

Das Problem ist für mich nicht, wie ich runterkomme, sondern wie ich wieder hochkomme. Manchmal habe ich das Gefühl, zu fallen und den Fall nicht mehr aufhalten zu können. Wie ist das zu verstehen, und wie soll ich mich dann verhalten?

Es gibt sogenannte Yin-Typen, die dazu neigen, in die Auflösung zu geraten, wenn sie einmal das Gerüst loslassen, in dem sie normalerweise sich festhalten, um ihren Mangel an eigener Struktur auszugleichen. Sie kommen im Loslassen gewissermaßen in die Verfassung, die ihnen im Grunde gemäß wäre – die sie sich aber gewöhnlich nicht erlauben –, und empfinden dies als eine große Befreiung. Sie versacken in der Tiefe wohligen Geöffnetseins – es ist da unten so schön.

Was wir aber unten suchen, ist nicht ein Loch, in dem wir verschwinden wollen, sondern die Schale mit Boden und Wänden, in der wir uns getragen fühlen und uns neu geschenkt werden.

Wenn also das Gefühl des Fallens oder der Auflösung auftaucht, setzen wir am Ende der Ausatmung einen kleinen Akzent hinein. Wir lassen die Bauchmuskulatur am Ende des Ausatems etwas vorschnellen, spannen sie gerade so weit an, daß wir den Gürtel spüren, gehen bewußt in den Hara. Hara ist eine Verfassung des ganzen Menschen, in der unten im Hara eine gewisse Festigkeit ist. Geben Sie am Ende des Ausatems so lange immer ein bißchen Kraft hinein, bis Sie meinen, es habe sich eine solide Pyramide gebildet mit einer breiten Basis. Dann schließt sich die Form, und dann hat der Einatem eine Kraft, die öffnet und uns wieder nach oben trägt.

Es geht hier um das Verhältnis von Aus- und Einatem und um seine Bedeutung. Wir üben im Ausatem zunächst das Loslassen von Verspannungen. Das setzt voraus, daß der Mensch *sich* einmal wirklich lassen *kann*. Wenn das aber in die Auflösung führt, dann müssen wir von der Funktion des Ausatems als eines Öffnens übergehen auf die zweite Funktion des Ausatems, mit dem Akzent am Ende die Form zu schließen und so das Gefäß zu schaffen, in welches der Einatem durch eine neue Öffnung dann einströmen kann und zur neuen Gestalt führt.

Kann man sich beim bewußten Vollzug dieser Anweisung nicht verkrampfen?

Doch. Das Leben ist immer gefährlich. Kaum sage ich: lassen Sie oben los, so kommen Sie nicht mehr hoch. Kaum sage ich: geben Sie unten etwas Kraft hinein, so sagen Sie mit Recht: da kann man sich verkrampfen.

Wenn Sie eine Weltanschauung aus den *Anweisungen* machen, holt Sie der Teufel. Bleiben Sie im Spiel! Man muß sich immer wieder zurücknehmen. Sowie Sie merken, daß Sie in eine Auflösung oder in einen Krampf rutschen, so machen Sie das Gegenteil.

Es gibt die natürliche Weisung: Sie sollen mit dem Einatem nichts *machen* und sich nur um den Ausatem kümmern. Den Einatem gibt der liebe Gott, der kommt von selbst. Also nur nicht einatmen! Schließlich haben Sie das Gefühl: da kommt ja gar nichts wieder. Natürlich – wenn Sie die Weisung, nichts mit dem Einatem zu *machen*, so verstehen, daß Sie einen Riegel vorschieben, daß Sie sagen: na, ich will mal sehen, ob er alleine kommt – da kommt nichts. Es heißt, wenn Sie wirklich *sich* her-

geben, dann kommt das von selbst. Aber natürlich müssen Sie sozusagen eine freundlich einladende Grundhaltung dem Einatem gegenüber einnehmen.

Sie haben den Unterschied zwischen Autogenem Training und Za-Zen hervorgehoben. Mir ist nicht klar, wie genau dieser Unterschied sich auf das praktische Üben auswirkt und ob Za-Zen eigentlich Spannung oder Entspannung bewirken soll.

Autogenes Training ist nur am medizinischen Erfolg interessiert und soll als konzentrative Entspannungsübung jeder Art von Verspannung oder Verkrampfung entgegenwirken. Man darf aber nicht eine Übung, die körperlich entspannt (was ja sehr gesund ist), verwechseln mit einer Übung, die uns auf dem inneren Weg voranbringt. Meditation ist eine Übung, die dazu dient, uns transparent werden zu lassen für Transzendenz.

H.J. Schultz sagt, Autogenes Training dürfe nur von Ärzten gelehrt werden, die Übung sei gefährlich. Warum? Es gibt bei der Betonung des Ausatems chemische Veränderungen im Organismus, die im Menschen ungewohnte Bilder aufsteigen lassen. Sie verändern aber auch den gesamten Tonus in einer Weise, daß jene Spannung im Gewebe fehlt, um vom Ich her noch Befehle geben zu können; man kann sich nicht mehr nach Willen bewegen, hat keine Macht mehr über sich. Es bedarf einer Schulung, um auf diesen Zustand richtig reagieren zu können, indem man dann den Einatem etwas forciert.

Wer Autogenes Training übt, kann darin einfügen das Ganze dessen, was uns hier angeht. Umgekehrt kann man das erlernte Training auch fruchtbar machen für unsere Übung hier.

Es geht bei Za-Zen nicht um Spannung *oder* Entspannung, sondern um beides. Za-Zen ist Entspannung von der falschen *Ver*spannung, also Loswerden einer *falschen Form* – der Verspanntheit –, aber nicht mit dem Sinn, in Entspanntheit zu münden, sondern mit dem *Sinn der rechten Spannung in der rechten Form*. Der Sinn des Loslassens ist nicht Auflösung, sondern vom Grund her in einer rechten *Form der Gelassenheit* dazustehen, dazusitzen, dazusein.

Autogenes Training lehrt das totale Loslassen und das Wiederzurückkehren in die Willenshaltung ohne den personalen Aspekt, der für uns hier von besonderer Bedeutung ist. Vor allem unterscheidet es nicht zwischen der aufgesetzten Form „jetzt

muß ich es machen“ und der autonomen Form, in der *Es* für uns schafft, wenn wir in der richtigen Haltung da sind, nämlich in der durchlässigen Form oder der geformten Durchlässigkeit, der Transparenz, in der wir *uns* hergeben, *uns* gelassen haben.

Spannung *und* Gelöstheit sind zwei Seiten eines lebendigen Ganzen, während Verspanntheit und Auflösung zwei einander ausschließende Zustände sind. Was wir hier suchen, ist die rechte, die *lebendige Gestalt*: wie eine Katze – total gelöst und in jedem Augenblick sprungbereit.

Das heißt für unser praktisches Üben: die Balance halten und über den etwas akzentuierten Einatem oder ein Gähnen verhindern, daß wir in der Entspannung versinken.

Ich werde beim Meditieren immer müde – was bedeutet das?

Wenn Sie abends müde werden, dann geschieht das in dem Maße, in dem Spannung aus Ihnen herausgeht. Solange Spannung da ist, spüren Sie keine Müdigkeit. Sie können todmüde sein, und wenn Sie dann sehen, daß die Gardine brennt, sind Sie hellwach, weil Sie in Spannung kommen.

Wenn Sie sich erlauben, diese ganze Spannung herauszunehmen – und diese Übungen sind dazu sehr geeignet –, dann fühlen Sie das Nachlassen der Spannung als Müdigkeit.

Stellen Sie sich dann aber die Frage, warum und wozu Sie meditieren. Sie können das Meditieren am Abend auch als einen Weg sehen, mit eventuellen Schlafstörungen umzugehen und sich einzustimmen auf einen rituellen Übergang aus dem Tag in die Nacht. Das ist aber nicht der Sinn des *Meditierens*; dazu könnten Sie auch autogenes Training machen. Legitim wäre das nur dann, wenn eine andere Zeit am Tage dem eigentlichen Meditieren vorbehalten wäre und das Meditieren am Abend den Sinn hätte, die Einstimmung in die Nacht auf dem Boden der Übung zu vollziehen.

Wenn Sie müde werden, obwohl Sie meditieren und nicht müde werden wollen, dann müssen Sie sich darauf konzentrieren, den Akzent am Ende des Ausatems sehr bewußt zu setzen.

Der Sinn der Entspannung ist nicht die Auflösung, sondern die *rechte* Spannung, die gelöste *Form*. Es bleibt durch diesen Akzent am Ende soviel Spannung, daß Sie nicht in die Müdigkeit abschwimmen oder doch von dort zurückkehren können.

Etwas ganz anderes ist aber, daß wir in der Übung allmählich das fixierende Wachbewußtsein weisungsgemäß zurücknehmen und dann an einen Punkt kommen, an dem wir einschlafen könnten – oder gleichsam hinüberschwingen auf eine andere Bewußtseinsebene. Wenn wir uns dann zurückreißen, zerstören wir alles. Wir lernen es aber zu unterscheiden, ob wir vor dem Einschlafen stehen oder vor dieser Schwelle zu einem Wachbewußtsein, das nicht mehr fixiert, in dem wir aber doch präsent sind in einer ganz anderen Verfassung, die das Ziel unseres Übens ist. Da müssen wir uns schulen.

Kann man im Liegen meditieren?

Grundsätzlich gilt die Regel: im Liegen kein Hara! Man kann sich im Liegen so zentrieren, daß man nicht aus der Form fällt; d. h. Sie können in Ordnung und in einer guten Spannung liegen statt aufgelöst und in Unordnung. Das ist aber nicht Hara im Sinne der Übung.

Es kann jedoch, wenn Sie geübt sind, der Moment kommen, wo Sie als Augenblicksleistung im Liegen Hara machen können. Dazu atmen Sie aus, bis der Bauch sich hochwölbt, und drücken die Kraft in die Oberschenkel. Es gibt im Anhang des Buches „Hara" eine genaue Beschreibung davon. So geht alle Besetztheit aus der Region des Kopfes weg. Das automatische Zurückschwingen in den Einatem ist dann ein befreiendes und ordnendes Element.

Das ist nicht Meditation in dem Sinne, wie wir sie hier üben wollen; es ist aber eine gute Ersatz-Übung, wenn Sie nicht richtig Za-Zen üben können, z. B. während einer Krankheit.

Es ist die Übung einer inneren Haltung, die das Betonen des Hara nicht nötig hat, und ein gutes Mittel, auch körperlich doch im Geiste der Übung da zu sein.

Ich bekomme während des Sitzens das Gefühl eines Ungleichgewichts zwischen meiner rechten und meiner linken Seite. Die linke Seite fühlt sich belebter an, und ich habe links auch mehr den Kontakt nach unten.

Wir können sagen, daß wir genauso, wie wir zu wenig ausatmen – also zu wenig hergeben – und deshalb zu wenig bekommen,

im allgemeinen unsere linke, die weibliche Seite im Rahmen des Ganzen unterdrücken und ihr nicht den Raum geben, der ihr zusteht. Deshalb ist die linke Seite meistens verspannter als die rechte. Menschen, die Yin-Typen sind, leiden in besonderer Weise darunter, daß ihre linke Seite verspannt ist. Unsere Übung erlaubt ihnen, da einmal richtig loszulassen. Wenn in der Übung nun der Mensch in eine Lösung kommt, spürt er das am stärksten dort, wo er am meisten verspannt war, und dann scheint es, daß er da besonders stark an Leben gewinnt. Lassen Sie das zu; je mehr Sie im Lauf der Zeit durch regelmäßiges Üben solche Verspannungen auflösen, desto weniger werden diese Zeichen von Ungleichgewicht in Erscheinung treten.

Ich bekomme Schmerzen in der linken Schulter – woher, und wie kann ich das beeinflussen?

Die Brust und die linke Schulter sind der Raum, der besonders ansprechbar ist für jede Form der Ichheit. Das ist der Speicher für Dinge, mit denen wir nicht fertig werden, insofern wir nicht in unserem Beckenraum fest sitzen. Solange der Mensch sich unten nicht richtig setzen kann, wird er oben Schmerzen haben. Das bedeutet: am Hara arbeiten.

Begreift man Schmerzen im Schultergürtel mit Bezug auf den Leib, der man ist, so ist jede Verspannung dort ein Ausdruck dafür, daß er als Person ohne Vertrauen ins Leben ist. Die Korrektur der Gebärde, um die es da geht, ist das Verwandeln einer Gebärde des Mißtrauens in eine Gebärde des Vertrauens. Damit fängt alles an. Die Gebärde des Vertrauens liegt nur dort vor, wo wir den Schwerpunkt nicht im Schulterbereich haben, sondern in der Mitte, die das ganze Becken meint – nicht nur den Bauch, sondern auch das Kreuz, also Hara. Hara meint eine Verfassung des ganzen Menschen, in der er nicht mehr im Ich verankert ist, sondern dort, wo er frei ist von diesem Ich, das sich verspannt und Angst hat, und wo er von woanders her das, was ihm von innen her *und* von der Welt her aufgetragen ist, zulassen und auf sich nehmen kann.

Wenn man beim Sitzen kribblig wird, was macht man dann verkehrt? Ist das ein Zeichen von Verspannung?

Sie werden kribblig in dem Maße, als Sie Dingen, die Sie kribblig machen, nichts entgegensetzen. Sie sind entweder von vornherein in Spannung gegen alles, was kommt, oder Sie reagieren mit Spannung auf alles, was überraschend kommt. Da reagiert die Natur nicht immer instinktiv richtig.

Wenn wir auf unsere gewohnte Art erschrecken, indem wir uns oben festziehen, setzen wir uns selbst außer Kraft. Wenn wir uns im Schwerpunkt sammeln, können wir gelassen reagieren. In den Hara gehen. Wenn Sie wirklich im Hara sind, werden Sie nicht mehr erreicht von Dingen, die kribblig machen.

Sie können nun fragen, woher habe ich in jeder Lage auf alle Fälle das Recht zu sagen: gehen Sie erst mal in den Hara! Ist Hara ein Allheilmittel gegen gebrochenen Arm, Beleidigung, Eheprobleme usw.? Warum ist Hara immer richtig?

Hara ist die richtige innere Haltung, weil das Ego ausgeschaltet ist. Wer im Hara ist, ordnet anders ein, hat Gelassenheit und Gleichgewicht. Die Antworten auf die Herausforderungen des Lebens werden immer in dem Maße falsch sein, als wir sie ausschließlich mit unserem kleinen Ich geben wollen, das immer denkt: wie wahre ich meine Position?

Hara meint diejenige Haltung, in der wir die Dominanz des Ego, das nicht sach-, lebens- oder partnerbezogen denkt, auf den zweiten Rang verweisen. Wenn man ein Retourbillet kaufen will, gefragt wird: „wohin?“ und antwortet: „natürlich hierher“, dann weiß der Bahnbeamte immer noch nicht, wohin man fahren will – dieser Idiot! Im Hara hat man den nötigen Abstand, von dem her man wahrnehmen kann, wonach der Beamte fragt.

Es gibt keine Genesung, die nicht dadurch verhindert würde, daß Sie *sich* als machendes Ego zwischen die kranke Stelle und die heilenden Kräfte stellen. Es gibt keine Genesung, die nicht davon profitiert, daß Sie eine innere Haltung einnehmen, die die heilenden Kräfte zuläßt und fördert. Man kann *sich* ganz herausnehmen und die heilenden Kräfte wirken lassen. Das gilt in gleicher Weise auch für alles, was uns nervös und kribblig macht.

Soll man auch dann üben, wenn man eine große Aufregung erlebt hat und schon vorher weiß, daß man sich innerlich nicht zur Ruhe bringen kann?

Die Disziplin des Übens sollte unter *allen* Umständen eingehal-

ten werden. Das wird erleichtert, wenn man sich immer wieder besinnt auf die Grundregeln, unter denen das Üben stattfindet: 1. jeden Tag zur gleichen Zeit; 2. einen Tag in der Woche pausieren, damit es nicht zum Zwangs-Automatismus wird; 3. Ausnahmen, z. B. einer Reise wegen, beschließe man vorher, sonst reißt das ein und wird der Anfang vom Ende.

Bei Ausnahme-Situationen, die in uns selbst begründet sind, besteht gerade *kein* Anlaß, die Übung zu unterbrechen. Hier sind wir aufgefordert, in der Übung mit dem persönlichen Problem in einer Weise umzugehen, die trotz der inneren Verhinderung ein produktives Üben fördert, ohne das persönliche Problem zu unterdrücken. Da gibt es Hilfen. Es wird heutzutage selten sein, daß man schon in einer ruhigen Stimmung in die Übung geht. Infolgedessen muß immer der Anfangsteil der Übung dem Still-Legen gehören. Das Nicht-Herauskommen von Unruhe läßt einen aus der Haut fahren – deshalb wollen wir absichtlich aus der Haut fahren, bevor wir in die Stille gehen. Das geschieht unter anderem durch eine sehr aktive Phase der Konzentration wie Singen oder Tönen, das man laut ansetzt und langsam leiser werden läßt. Wenn man das fünf Minuten durchführt, ist allerhand Dampf heraus.

Es gibt das Meditieren im Gehen, unter Umständen in Verbindung mit dem Tönen. Man geht fünf Schritte mit den einzelnen Vokalen und dreht vor dem nächsten Vokal im rechten Winkel um. Dabei geht man im Hara; das aktiviert die Ki-Kraft, die man nicht macht, sondern zuläßt. Man kann auch gehen wie im Kinhin, immer ½ Fuß voraus, und dabei auf die Bewegung achten. Der Mensch ist, was er ist, als ein Wesen in Bewegung. Wenn man unter dem Gesichtspunkt der Bewegung ansieht, was schön ist oder nicht, dann sieht man es zugleich von der Transparenz her: ob die Gebärde durchlässig ist auf das hin, was man in einer Gebärde ausdrücken kann; das Maß, in dem man in Beziehung ist zu seinem Tiefenpunkt.

Nicht jede Bewegung ist eine Gebärde, aber jede Gebärde ist eine Bewegung, und wenn sie eine Gebärde ist, dann hat sie ein bestimmtes Verhältnis zur Transparenz, dann ist sie mehr oder weniger durchlässig, drückt immer ein Anliegen oder einen Seins-Zustand aus. Die richtige Weise jeder Gebärde kommt aus einer Stille, die nicht gestört werden kann.

Indem wir im meditativen Gehen an einer Gebärde der Transparenz arbeiten, arbeiten wir zugleich am Freiwerden von den aktuellen Welt-Bedingtheiten, die gerade uns daran hindern

wollen, in einer der Übung gemäßen inneren Haltung dazusein. Die Aufregung wird dann selber zum Brennholz der Übung.

Man kann mit diesem Gehen auch die Beachtung des Atems verbinden. Dann entfaltet der Atem seine formende Kraft. Wer vor Aufregung keine Luft bekommt, der hat noch zuviel davon in sich festgehalten. Lassen Sie den Atem auskullern, dann hat der Ausatem den Charakter des vollkommenen Lösens, und der Einatem, der uns widerfährt, schließt uns dann wieder zusammen. Sie können einen Schritt weiter gehen und am Ende des Ausatems einen kleinen Akzent setzen, dann schließt der Ausatem wieder zusammen, und der Einatem hat dann den Charakter eines befreienden Sich-Öffnens. Versuchen Sie das zu *fühlen*.

Diese Übungen kann man der Sitzübung vorschalten oder auch anstelle des Sitzens machen. Lassen Sie sich davon überzeugen, daß danach von der Aufregung nicht mehr viel da ist.

Wenn ich mit einer Situation konfrontiert werde, die ich nur schwer ertragen kann – wie Krankheit oder ein anderer Schicksalsschlag in der Familie –, versuche ich, in den Hara zu gehen und dadurch gelassen zu bleiben. Aber ich habe dabei auch das Gefühl, daß ich mich zu einer Haltung zwinge, die nicht ganz stimmt. Ist es dann so, daß ich die Gelassenheit, die ich beim Sitzen spüren kann, mir noch nicht so zu eigen gemacht habe, daß ich sie in den Alltag hinübernehmen kann? Ändert sich das, wenn ich mehr und länger übe?

Hier ist wirklich eine Gefahr: nach außen sieht die gelassene Haltung herrlich aus, und dank Hara unterdrückt man innen ein Chaos. Es gibt eine Form der Übung, die zu äußerlicher Ruhe führt, aber eigentlich ist diese Ruhe eine Vorspiegelung falscher Tatsachen.

Die Fühlungnahme mit der Tiefe, wenn sie echt ist, macht einen erst eigentlich fähig, das, was bei einem selbst nicht in Ordnung ist, zuzulassen und Leiden zu ertragen. Man muß schon einen Fuß auf dem anderen Ufer haben, um Leiden zulassen zu können. Indem der Mensch sich in der anderen Dimension verankert, wird er fähig zu leiden.

Es gibt zwei Wurzeln des Leidens: die eine ist unser kleines Ich, das unter der Welt leidet; die zweite ist unser tieferes Wesen als die Weise, in der etwas Göttliches in uns anwesend ist, das darunter leidet, daß das Ich so furchtbar unter der Welt leidet. Es gibt ein Leiden an der Vernichtung, am Absurden, an der

Einsamkeit, das damit zusammenhängt, daß der Mensch noch nicht zu seinem Wesen gelangt ist. Insofern ist es immer richtig zu fragen, wenn man leidet: wer nimmt sich hier eigentlich noch so wichtig? Wenn es das Ich ist, das sich wichtig nimmt, ist Leiden tatsächlich Ausdruck dafür, daß man noch nicht in eine bestimmte Tiefe gelangt ist.

Wir sind aber Menschen in ihrer Begrenztheit und werden immer wieder in dieses Ich zurückfallen. Es ist zwar eine Aufgabe, das Leiden zu nehmen als ein Symptom dafür, daß wir noch nicht die uns eigentlich zugedachte Tiefe erreicht haben; aber es geht vor allem darum, *daß wir uns in unserem Leiden annehmen können*! Das ist etwas ganz anderes! Es beginnt die Wahrheit nicht erst dort aufzuleuchten, wo wir die Bedingtheiten des raumzeitlichen Daseins hinter uns lassen und nur noch vor dem Ewigen stehen. Es ist gerade die Würde der Person, daß sie in dieser Welt leiden kann, fehlbar sein kann, aber daß sie das bewußt tut und, anstatt sich in Leid und Fehlbarkeit zu verlieren, eben nicht darin hängenbleibt, sondern immer wieder den Tiefenpunkt in sich zu finden sucht, an dem gemessen die Weltbedingtheiten nicht alles sind, sondern unausweichlicher Bestandteil unseres Erdenlebens.

Es soll nur niemand denken, er sei ein für allemal weise. Von einem bestimmten Augenblick an sollten einen manche Dinge nicht mehr kränken können. Wir täuschen uns aber über das Maß unserer Erhabenheit. Wir kommen aus einem gewissen Anfechtbarsein oder Angegriffensein nie ganz heraus. Daß einen nichts mehr treffen kann, das stimmt nicht. Was macht man mit einer Kränkung, mit einem Leiden, das einem wirklich weh tut? Es gibt allerhand Wege, sich darüber hinwegzusetzen: ich erhebe mich auf eine andere Ebene – ich gebe mich ins Gebet – ich suche mich abzulenken. Das ist falsch. Hier ist genau der Augenblick, da der Mensch etwas tun kann: sich nämlich diesem Leiden, dieser Kränkung auszusetzen und gerade das einmal auszuhalten, was ihm unerträglich ist.

Es wird uns eine Kraft gegeben, wenn wir uns dem stellen und das aushalten, anstatt zu sagen: mir fehlt nur die Gelassenheit, sonst würde ich das nicht als Leiden empfinden; oder eine Kränkung war nicht so, sondern anders gemeint. Damit weichen wir aus. Wir dürfen uns in der Übung nicht eine Technik angewöhnen, mit der wir über unsere Schlagseite wegschliddern.

Es ist also der dialektische Prozeß, in dem wir alle stehen, mit dem allein wir weiterkommen. Immer wieder fragen: wo stehe

ich, wie reagiere ich auf das, was mir begegnet und in welchem Verhältnis steht das alles zu dem, was ich in der Übung suche? Was ist hier und jetzt meine innere Wahrheit, soll sie so bleiben oder was kann und will ich daran ändern? Aber dies alles nicht im Zeichen der moralischen Bewertung, denn da kommt leicht die Verwechslung zwischen dem, was wir uns als das Höhere vorstellen und dem, was unter Umständen wirklich ein Tabernakel ist. Wir wissen das nicht.

Es geht uns darum, einen Weg zu gehen, auf dem das Licht, das uns treu begleitet und richtig führt, einfach das Bewußtsein der inneren Wahrheit ist, die uns hilft, daß wir uns nicht in eine Form pressen, die eine Lüge gegen uns selbst ist, und uns die Kraft gibt, zu dem zu stehen, was wir sind.

Ich habe beim Sitzen eine hartnäckige Beunruhigung gespürt und mich – wie ich dachte, mit Erfolg – bemüht, davon wegzukommen und das wirklich loszulassen. Nach dem Sitzen war diese Unruhe aber wieder da, so daß ich den Verdacht habe, ich hätte verdrängt, anstatt loszulassen. Wie kann ich denn Loslassen und Verdrängen so auseinanderhalten, daß ich richtig damit umgehe?

Ein Sinn unserer Übung ist es zu lernen, daß uns auf dem inneren Weg das Verdrängte im Wege steht. Wir leben sonst ganz gut dahin, begreifen nicht, warum wir zuzeiten depressiv sind und machen dann einmal die Erfahrung, daß die Depression eine verhinderte Expression ist, daß etwas unterdrückt wurde, das heraus will. Wenn wir versuchen, in unsere Wahrheit zu kommen – d. h. die zu werden, die wir eigentlich sind –, dann sehen wir, daß unsere Wahrheit etwas völlig anderes ist als die Rollen, in denen wir uns gewöhnlich ganz selbstverständlich bewegen. Wenn erst einmal die Fesseln, die wir uns immer anlegen, etwas gelockert sind, ergreift all das, was wir normalerweise nicht zulassen, die Gelegenheit, hervorzubrechen.

Wir müssen hier aber zwei Dinge auseinanderhalten: 1. die Aufgabe, *sich* in seinem Ich loszulassen und 2. die Aufgabe, mit dem Verdrängten umgehen zu lernen. Das sind zwei verschiedene Probleme. Es ist nicht die Aufgabe *während* der Meditation, sich mit den Impulsen z. B. von Unruhe zu befassen, die nach oben drängen. Aber wenn eine Schattenkraft aufsteigt, dann nehmen Sie sie wahr, merken Sie es sich, aber bleiben Sie nicht daran hängen, sondern arbeiten Sie später daran.

Das Loslassen, wie Sie es schildern, ist kein Loslassen gewesen, sondern ein Woanders-Hinschauen: wenn ich mich loslasse, dann sind die still – aber ich habe mich gar nicht damit befaßt.

Wenn Sie sich auf die Atemformel einstellen und so allmählich in einen Zustand kommen, der nicht mehr konzentrativ, sondern meditativ ist, dann lassen Sie auch das Ich los, und damit fallen alle Probleme, die Sie beschäftigen und bedrängen, von Ihnen ab, sie sind nicht mehr da und Sie vergessen sie.

Aber Sie sehen, daß Meditation ohne Schattenarbeit eine gefährliche Sache sein kann. Der Mensch steigert sich in die Vorstellung, eine im Hara ruhende und gefestigte Haltung zu haben, und dahinter bleibt alles in Unordnung. Es geht nicht ohne psychologische Flurbereinigung! Es bringt kein Heil, sich und seine unbewußten Behinderungen zu überspielen, indem man sich darüber hinweghebt ins Gebet.

Mir geht es zwar sehr darum, mich loszulassen und Probleme genau anzuschauen, ohne daran hängenzubleiben und ohne sie zu verdrängen. Aber vergessen will ich sie eigentlich nicht. Alles Schwere, das ich durchlebe, gehört doch zu mir, ist ein Teil meiner Erfahrung und auch Summe des Lebens. „Mich loslassen" im Sinne von „Schweres vergessen" käme für mich beinahe einem Identitätsverlust gleich. Wie ist denn dieses Verhältnis zu sehen?

Zunächst einmal lernen wir in der üblichen Erziehung, uns selbst nicht zu ernst zu nehmen: nimm dich nicht so wichtig, bleib da drin nicht hängen, es wird schon gut werden, und schließlich muß man auch vergessen können. Das sind etwas oberflächliche Tröstungen, als wenn es nur darauf ankäme, schmerzlos wie ein Fett-Tröpfchen auf dem Wasser dahinzugleiten. Umgekehrt hören wir hier, daß das sog. Schwere auch die Chance in sich trägt, in eine Tiefendimension des lebendigen Lebens einzutreten, in die man ohne das Schwere nicht hineinkäme.

Es gibt den sogenannten Harmoniker, der überall sehr angenehm ist, auch sich selbst sehr angenehm ist, immer liebenswürdig und gern gesehen; er findet sich anpassungsfähig und heiter in alles hinein und will Störendes auf keinen Fall gespürt haben. Dann geht er weg – und hinterläßt kein Loch! Denn er schwebt nur so über den Wassern und hat eben keinen Tiefgang.

Das Leben entgeht einem in einer wesentlichen Tiefendimension, wenn man nie wirklich gelitten hat. Die Idee des Harmonikers als Idealbild des Menschen sitzt dem bürgerlichen Denken in allen Gliedern: möglichst ohne Schmerzen alles überspielen und vertuschen!

Der richtige Rat würde eher lauten: nimm es schwer und finde im Schweren die Wurzeln zu einer anderen Art Leichtigkeit, mit dem Schweren fertig zu werden.

Der natürliche Mensch hat einen ganz natürlichen Widerstand gegen alles, was Leiden und Schmerz ist. In dem Moment, da Sie mit dem *Wesen* in Berührung kommen, ändert sich Ihr Verhältnis zu dem, was das *Ich* grundsätzlich ablehnt. Es wird dann erlebt als etwas, das die Chance enthält, zu einer tieferen Dimension zu gelangen, die erst angerufen wird, wenn man an die Grenzen kommt; als Gelegenheit, etwas auf *sich selbst* zu beziehen. Solange man innerhalb seines Horizontes ganz gut durchkommt, hat das, was außerhalb dieses Horizontes liegt, keinen Anlaß, in Erscheinung zu treten. Loslassen in unserem Sinne heißt also nicht, Schweres zu vergessen. Es heißt, anders und fruchtbar damit umzugehen.

Wenn ich mich loslasse, komme ich manchmal an einen Punkt, wo ich nicht mehr sicher bin, ob ich mich loslasse oder ob ich mich gehen lasse. Gibt es ein Kriterium, das zu unterscheiden?

Das, was man tut, wenn man sich losläßt, nachdem man sich bis dahin gehalten hat, kommt nahe heran an das Herausgehen aus der Verantwortung. Der entscheidende Punkt ist der, wo man die Verantwortung für sich selbst noch hat, oder wo man sich aus der Verantwortung herausbegibt. Man kann bewußt die Verantwortlichkeit aufgeben.

Loslassen ist der entscheidende Faktor, wo der Sinn des Hergebens das Empfangen ist. Der Sinn des Preisgebens einer Form ist nicht die Formlosigkeit, sondern das Gewinnen einer neuen Form. Im Sich-Gehenlassen ist Auflösung. Im richtigen Loslassen sind Rhythmus und Schwingen in ein Zentrum der Freiheit, in dem wir nicht aus der Verantwortlichkeit entlassen sind. Wir sind nicht frei, wenn wir uns verkrampfen oder gehenlassen – das sind zwei Formen der Unfreiheit.

Es passiert mir immer wieder, daß ich an der Grenze zur Stille und Leere so gestört werde durch plötzlich auftauchende Gedanken oder Bilder, daß ich herausgerissen werde aus der Beinahe-Meditation und auch nicht mehr dahinein zurückkehren kann.

Von Aurobindo wird erzählt, er habe einen Swami gefragt, was er machen solle, um zu meditieren. Er erhielt die Antwort: „Setzen Sie sich hin und stoppen Sie Ihre Gedanken". Und Aurobindo setzte sich hin und stoppte seine Gedanken. – Das mag einem einmal gegeben sein, aber die Frage bleibt offen, wie lange das aufrechterhalten werden könnte.

Es gibt auch die Weisung eines Zen-Meisters: „Bewege dich, wenn du meditierst, innerlich so, als gingest du auf einem schmalen Grat, und hinter dir geht einer, der dich umbringen will. Es hängt alles davon ab, daß du nicht aufhörst weiterzugehen, ohne abzustürzen".

Das kann im Weitergehen das Hinübergleiten in eine gegenstandslose Leere erzeugen – aber solange wir nicht wirklich auf diesem Grat unterwegs sind, werden uns auch in diesem Bild die Kapriolen des Ich-Bewußtseins dazwischenkommen.

Wir gehen in die Übung hinein in der Absicht, frei zu werden von der Verhaftung des Ichs an seine Weltsorgen, um transparent zu werden für unser Wesen. Nicht nur Verspannungen im Leibe stehen der Transparenz im Wege, sondern auch eine bestimmte Bewußtseinsform, in der wir als waches Ich immer einen Gegen-Stand haben, der dem Ich-Stand entspricht. Und dem Ich kann man nicht einfach sagen: habe keinen Gegen-Stand. Der Strom von Gedanken und Bildern, die aus den Vorstellungen des Tagesdenkens ständig hervorquellen und eine Zerstreutheit erzeugen, in der wir leicht hängenbleiben, hört nicht auf Befehl auf zu fließen. Was aber dann?

1. Die erste Regel zum Freiwerden von Gedanken und Bildern lautet immer: vorüberziehen lassen wie Wolken, die fern von uns kommen und von selbst wieder verschwinden; weder sie festhalten noch sie vertreiben wollen – ziehen lassen.

2. Es wird das Bewußtsein nur so lange von Gedanken besetzt werden, als es nicht anderweitig gebunden ist. Wir geben deshalb dem Ich einen Gegenstand, den es ergreifen kann – aber einen, welcher dann von sich aus das Ich ergreift und es schließlich auffrißt. Am Anfang ist das eine Anstrengung des Willens und des gegenständlich denkenden Geistes – absichtlich absichtslos werden: ich zähle jetzt die Atemzüge; ich stelle mich

ein auf den Rhythmus der Atemformel; ich wiederhole unablässig mein Mantram. Wenn man mit voller Konzentration das durchführt, ist für Gedanken kein Platz mehr. Eines schönen Augenblicks fällt dann die Formel als *Gegenstand* der Betrachtung weg, und es entwickelt sich ein Automatismus, in dem die Formel das Ich ausschaltet und von selbst läuft, die Führung übernimmt und den Geist leert. Das ist die Stille, die darin besteht, daß eine Bewegung nicht aufhört, sondern *inhaltslos* weitergeht. Dann sind wir nicht mehr gegenständlich fixiert, drehen nicht mehr willentlich das Rad der Verwandlung, sondern *werden* von dem Rad gedreht. Das ist der Moment, wo die Konzentration umschlägt in die Meditation.

Es dauert ziemlich lang, bis man in diese Bewußtseinsleere kommt und sie ein paar Minuten halten kann, und dann ist schon wieder etwas da, das dazwischentritt. Da gibt es dann nur einen Auftrag: alles Meditieren jetzt aufgeben und zurück in die Konzentration, damit nichts anderes das Bewußtsein besetzen kann. Gedanken setzen sich meist dort fest, wo Sie aufgehört haben, im Rhythmus der Formel zu atmen.

3. Wenn ein Gedanke sich durch seine weltwichtige Impertinenz hartnäckig nicht abweisen läßt, gibt es letzten Endes nur dies eine: Teufel mit Beelzebub austreiben, die Zeit sich nehmen, um das zum Inhalt einer Anschauung zu machen, bis es sich verbraucht hat und dadurch verblaßt.

Für Bilder gilt das gleiche. Es kann sein, daß die Meditation Ihnen einmal das hochkommen läßt, was nicht stimmt. Dann wäre es falsch zu sagen: jetzt kann ich keine Bilder brauchen, sondern dann heißt es zulassen, anschauen, aushalten. Dann erfüllt die Meditation vorübergehend einen anderen Sinn als den, welchen wir zunächst verfolgen. Loslassen können wir das wieder, wenn es so weit bewußt geworden ist, daß wir uns nach der Meditation weiter damit befassen können.

Wie ist das Verhältnis der Konzentrations-Hilfen – Zählen, Atemformel, Mantram – zueinander? Soll man sie in einer bestimmten Reihenfolge anwenden, oder ist es ohne tiefere Bedeutung, wofür man sich entscheidet?

Es gibt keine Vorschrift für die Reihenfolge, und man ist frei, das auszuprobieren, was der Neigung am meisten entgegenkommt. Man sollte allerdings einmal sich entscheiden, bei einer be-

stimmten Methode für einen gewissen Zeitraum zu bleiben und keinesfalls während einer Meditation vom einen zum anderen springen. Das Zählen der Atemzüge ist in der Zen-Praxis eine besonders einfache Methode, um an der Stange zu bleiben. Die Weisung lautet, die Atemzüge, jeder in seinem Rhythmus, mit dem Anfang des Ausatems von 1 – 10 zu zählen – nicht auf 11. Warum? Damit weder sich der Ehrgeiz der großen Zahl einschleicht – da wäre man schon wieder im Ich-Bereich –, noch man in der meditativen Haltung in einer rational zählenden Einstellung bleibt. Außerdem kann man leicht richtig bis zu hohen Zahlen zählen, ohne wirklich dabei zu sein; unversehens denkt man an alles mögliche oder gerät ins Dämmern. Das Zählen nach der Zen-Regel nur von 1 – 10 sorgt dafür, daß man nicht wegschwimmt, sondern immer so weit wach ist, daß man aufpaßt: 10.

In der Atemformel kommt ein Moment hinzu, das man beim Zählen u. U. vernachlässigt: der im Vergleich zum Einatem um ein mehrfaches verlängerte Ausatem. Dem Anfänger erscheint deshalb die Formel manchmal schwieriger. Wir können die Formel nicht mitvollziehen, ohne uns auf ihren Rhythmus einzustellen und ihren Inhalt als personale Akte in die Arbeit einzubeziehen. Da der Rhythmus für das Hinübergleiten auf die kontemplative Ebene von Bedeutung ist und der Formel-Inhalt auch Inhalt der Übung an sich ist, sollte man, wenn nicht gleich, dann doch nach einer Phase der Einübung mit dem Zählen das Üben mit der Atemformel fortsetzen.

Das Mantram schließlich setzt eigentlich voraus, daß man schon einen Atemrhythmus gefunden hat, in den es sich einfügen kann. Die Bestimmung des richtigen Mantrams, an dem man lange Zeit, evtl. über Jahre festhält (und das zu einem existentiellen Angelpunkt werden kann), ist ein verantwortungsvoller Akt und geschieht am besten unter der Anleitung eines Meisters.

Sie sehen, daß die Konzentrationshilfen zwar keine zwingende Hierarchie haben, aber doch eine tiefere Bedeutung einschließen, die man bewußt beim Üben mit einbeziehen kann.

Was ist zu tun, wenn man sich verzählt hat?

Man fängt von vorn an. Die Anweisung, von 1 bis 10 zu zählen, soll die schläfrige Routine verhindern. Wir sollen wach bleiben, ohne intellektuell zugespitzt zu sein. Absichtsvoll absichtslos werden – das ist die Quadratur des Kreises, die hier zu leisten ist.

Je weiter Sie aus der Phase der Konzentration in die der Meditation kommen, desto mehr fällt auch das weg, was Sie am Anfang der Übung als Konzentrationshilfe gebraucht haben. Wenn es ganz richtig ist, dann ertappen Sie sich plötzlich bei der Frage: wie lebe ich eigentlich noch? Ich spüre weder den Atem noch den Puls, oder ist das, was ich als Atem fühle, etwa der Puls?

Es geht also nicht um das richtige Zählen, sondern es geht darum, über das Zählen oder eine andere Formel uns in eine Verfassung bringen zu lassen, die wir auch im Alltag durchhalten können, die immer mit da ist, wie das ewige Gebet.

Wie soll ich zählen, ohne den Mund aufzumachen? Soll ich Bilder der Zahlen nacheinander vor dem inneren Auge Revue passieren lassen?

Von Bildern und Begriffen wollen wir ja wegkommen. Im Zen ist eine originelle Praxis des Zählens entwickelt worden: Die Daumen berühren sich und die Finger der linken Hand liegen auf denen der rechten Hand; nacheinander, beginnend mit den Daumen, üben die linken Finger einen leichten Druck aus auf die rechten Finger, und vom kleinen Finger zurück tun die rechten Finger das gleiche an den linken; fünf und nochmal fünf gibt zehn.

Ein besonders raffiniertes Detail steckt darin, daß jeder der Finger ein anderes Atemzentrum anspricht.

Wenn ich mit der Atemformel übe, konzentriere ich mich dann mehr auf die Formel oder mehr auf den Atem?

Wenn Sie sich wirklich auf die Formel konzentrieren, dann geht das nicht ohne den Atem. Sie haben eine Haltungsrhythmik im Sinn, die ohne das Erleben des Atems gar nicht möglich ist. Es wäre eine Abspaltung des Atems zu einem objektiven Geschehen, wenn Sie ohne Formel auf den Atem hinschauen.

Ein japanischer Meister sagt nur: der Ausatem soll länger sein als der Einatem. Es erleichtert aber die Übung, wenn man diese Formel bewußt innerlich übt. Das nacheinander Sich-Einstellen auf jede der vier Phasen (los – nieder – eins – wieder) ist die Verwandlungsformel, um das sich in den Vordergrund rückende Ich aufzugeben.

Es kommt dann einmal der Moment, wo wir die Formel nicht mehr machen, sondern wo sie uns leitet. *Der Atmende* leibt sich dar in der Folge von Ausatem und Einatem. Wir müssen das alles sehen in der Dynamik des lebendigen Geschehens: in der Erfüllung des rechten Ausatems kommt der rechte Einatem von selbst als eine Eingebung.

Mir passiert es immer wieder, daß ich nach einiger Zeit beim Sitzen ohne mein Zutun die Atemformel verliere und nur noch atme. Soll ich, wenn ich es bemerke, den Rhythmus der Formel wieder aufnehmen, auch wenn ich dann beinahe eine Abneigung dagegen habe?

Keineswegs! Der Rhythmus ist eine Krücke, die müssen Sie wegwerfen können. Der Rhythmus der Atemformel hat den Sinn, Bilder und Gedanken leichter vorbeiziehen zu lassen und nicht daran hängenzubleiben. Das Rad der Verwandlung wird durch die Atemformel in Bewegung gesetzt, und das soll man nur solange bewußt fortsetzen, als sich der natürliche Atem einspielen muß. Auf einmal läuft er dann von allein weiter, und darauf kommt es an! Dann hat sich der Rhythmus der Formel von selbst erledigt.

Ich empfinde einen Zwiespalt zwischen der Notwendigkeit der Gedankenleere, die hier vorausgesetzt wird, und der Überzeugung, daß es sehr wichtig ist, sich um positive Gedanken zu bemühen.

Ganz sicher ist es richtig, von einer positiven Grundeinstellung her auf andere Menschen zuzugehen und so in ihnen ihre eigenen positiven Anteile zu aktivieren. Wer Gutes von den Menschen als selbstverständlich voraussetzt, erlebt es eher als jemand, der immer nur Negatives erwartet.

Es ist sicher auch sehr nützlich, wenn jemand pessimistische Gedankenmuster hat, daß er sich durch positives Denken eine andere Richtung gibt. Viele Menschen haben die Formel von Coué – „es geht mir von Tag zu Tag immer besser und besser“ – wie ein Mantram ständig wiederholt und damit auch einen gewissen Erfolg erlebt. Manche von Ihnen kennen wohl auch den Spruch: „Siehe das Hohe, und das Hohe wird dich ergreifen; siehst du das Niedere, dann wird dich das Niedere ergreifen“. Auch darin liegt ein Stück Wahrheit.

Das alles bewegt sich aber in den Kategorien des Welt-Ichs. Positives Denken kann auf der rein pragmatischen Ebene liegen, ohne zu einer Vertiefung in Richtung auf das Wesen zu führen. Nicht jeder positive Gedanke ist in der Tiefe; dazu muß er auf die Qualität des Seins bezogen sein.

Wir wollen ja unterscheiden zwischen Selbstverwirklichung als Ich-selbst-Werden, wie wir sind, und der Verwirklichung eines Selbst*bildes* als eines Ideals, wie wir sein *sollen*. Uns geht es hier um eine Verwandlungswirklichkeit, um ein Verwandlungsgesetz des Menschen, der dazu herangereift ist, über die Kategorien des Wohlverhaltens hinaus Fühlung aufzunehmen mit dem LEBEN als einer anderen Dimension, die ebenso jenseits der Vorstellungen von gut und böse ist wie ein Zweig, der nicht deshalb böse ist, weil er wächst und so seinen Nachbarzweig zur Seite drängt.

Der Weg dahin führt über das Exerzitium der Leere von allen Gedanken zum Ledigsein aller Dinge. Es kann die Vorstellung des Guten im moralischen Sinne eine der Verhinderungen einer Seinsfühlung sein, in der es darum geht, *alle* Kategorien zu durchbrechen. Jedes Exerzitium im geistlichen Sinne bereitet die Bedingungen, jenen Punkt der Freiheit zu entdecken, von dem her wir das Ich und das Ideal nicht mehr als Gegensätze erleben, sondern eine Disziplin üben, in der wir so werden, daß wir unserem inneren Meister vertrauen können. Das ist der Grund, warum wir hier nur sitzen um zu atmen, ohne zu denken. Wer das fertigbringt, der hat abgearbeitet, was an kategorialer Begrifflichkeit und moralischem Ehrgeiz in ihm steckt.

Irgendwann kommt einmal der Moment im Menschen, wo er wissen muß: jetzt geht es darum, daß ich ganz *ich selbst* werde und nicht nur mich identifiziere mit dem sogenannten Höheren.

Wenn ich in trüber Stimmung bin, fällt mir das Sitzen besonders schwer, und beim Atmen habe ich nicht das Gefühl der Stille, in der nichts die Bewegung aufhält, sondern von Stagnation und Kälte. Manchmal wird die Stimmung sogar noch schlechter.

Es ist immer so, daß wir, wenn wir in die Meditation gehen, in einer Stimmung sind, die, je nach unserem Erleben, immer wieder schwankt zwischen negativ und positiv, also eng und weit, dunkel und licht, kalt und warm. Jeder von uns macht die Erfah-

rung, daß eine positive Stimmung uns beflügelt und eine negative sich als störende Verhinderung bemerkbar macht.

Es hilft dann nichts, davor wegzulaufen oder uns abzukehren, indem wir versuchen, durch gute Gedanken in eine lichte Stimmung zu kommen. Was wir verdrängen, holt uns von hinten immer wieder ein. Es sind das alles Spiegelungen von uns selbst, wie wir *sind*, die wir nicht einfach übergehen können mit der Vorstellung, wie wir *sein sollen*.

Also gibt es nur eins: kommen lassen, anschauen, aushalten. Es ist wie mit dem Teufel: will man ihn bekämpfen, ist er stärker; will man ihm weglaufen, ist er schneller; geht man ihm aber entgegen und begrüßt ihn wie einen guten Bekannten, nennt ihn beim Namen und zeigt keine Furcht, so ist ihm ein Teil seiner Macht schon entzogen.

Was sich an den Mauern unserer Abwehr nicht auftürmen kann, verläuft sich.

Was uns belastet oder erschreckt, das geht uns unmittelbar an. Wenn wir nichts damit zu tun hätten, würden wir nicht reagieren, und am Maß unserer Reaktion können wir das Maß unserer inneren Beteiligung ablesen.

Was uns als Stimmung befällt, sind hauptsächlich Angst, Un-Stimmigkeit und Verlorenheit in der Einsamkeit – die drei Grundnöte des Menschen, die zugleich zu den Toren zur Transzendenz gehören. Von diesem Verständnis her müssen wir in der Übung mit Stimmungen umgehen.

1. Angst macht eng, Enge macht Angst. Wenn wir sie – was vom Ich her gesehen paradox ist – nicht abwehren und zumachen, sondern kommen lassen und uns aufmachen für die Angst, geht die Enge und damit auch die Angst. In dieser Haltung, in der wir das Ich überschreiten, bleiben wir offen für das Wirken der Transzendenz.

2. Un-Stimmigkeit durch das, was nicht in Ordnung ist, Ungerechtigkeit, Kränkungen verdüstern uns. Auch hier gehört das Zulassen und ruhige Wirkenlassen hin. Es tut weh; aber wenn wir das Un-Stimmige durchstehen, es ausglühen lassen, kann das in der Welt Unstimmige uns in eine tiefere Stimmigkeit rufen, die wir nicht mehr als Dunkel erleben, sondern wieder als Licht.

3. Verlorenheit, Einsamkeit macht uns frösteln, äußert sich in der Stimmung als Widerspruch und Gegenspiel von uns selbst. Aber gerade das Scheitern in der Welt des Ichs kann nicht nur eine Katastrophe sein, sondern die Chance, den Menschen das

erleben zu lassen, was er im Kern ist, in dem er sich als Welt-Ich überschreitet – wenn er es wagt, sich nicht zu verschließen, sondern sich dem LEBEN zu öffnen.

Eng, dunkel und kalt wird es, wenn man sich auf sich selbst, gleichsam unter seine Haut, zurückzieht. Wenn wir in der Lage sind, auf etwas Unangenehmes, das uns bedrängt, so zu reagieren, daß wir in jedem Ausatem bewußt uns aufmachen, weitwerden lassen und immer mehr öffnen, wird es weit, licht und warm. Das ist die Arbeit an den Bedingungen, unter denen ein tieferes Leben in uns in unser Erleben kommen kann.

Wenn ich schwer deprimiert bin, habe ich das Gefühl, daß das Meditieren mir nicht nur nicht hilft, sondern daß der Sog in die Verdüsterung noch stärker wird. Wäre es besser, in ausgesprochen depressiven Phasen mit dem Üben auszusetzen?

Es kann unter Umständen einmal dahin kommen, daß man wie vor einer Reise die Entscheidung treffen muß, das Üben für eine begrenzte Zeit zu unterbrechen. Das ist aber das letzte Mittel. Vorher sollte erst versucht werden, im Üben mit der Depression so umzugehen, daß sie sich nicht verstärkt, sondern eher dazu beiträgt, die Struktur, die sich aufzulösen droht, zu schützen.

Alle Erscheinungsformen der Depression haben eines gemeinsam: die bis an die Grenzen des Erträglichen verschärfte Erfahrung des Getrenntseins von einem sinnstiftenden Zentrum, vom Absoluten. Man muß sich überlegen – bevor es so weit ist, daß man sich nichts mehr überlegen kann –, was man diesem Vakuum als positiven Inhalt gegenüberstellen kann. Und hier ist es dann nicht mit dem Loslassen und mit dem Zulassen getan, sondern hier muß man sich hart in die Zucht nehmen, mit Gewalt einen Satz meditieren, der das Gegenteil des gegenwärtigen negativen Sogs zum Ausdruck bringt. Das kann ein Mantram sein oder ein Psalmwort: Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln ... er weidet mich auf grüner Aue und führet mich zum frischen Wasser ... und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück. Sie können das auswendig lernen und es sich gerade dann, wenn Sie das alles am wenigsten in sich finden, mit Willen ins Gedächtnis rufen. Schon dieser Akt bewirkt eine innere Haltung, die mit dem Überweltlichen verbindet. Nach einer Weile braucht man dann die harte Zucht nicht mehr, dann ist man drin. Wichtig ist, daß der Satz, den Sie medi-

tieren, für Sie selbst eine Bedeutung hat oder daß Sie sich zumindest daran erinnern, daß Sie zuzeiten einen Sinn damit verbinden konnten. Wenn es Ihnen gelingt, sich wieder mit diesem Sinn zu verbinden, verschwindet auch der negative Sog.

Wird ein Mensch, der Angst hat im Leben, die Angst verlieren, wenn er meditiert?

Zunächst einmal kurz und bündig: unbedingt ja! Wenn er mit Treue und Ausdauer übt, wird er weniger Angst haben. Hinter diesem Ja verbergen sich aber komplexe Zusammenhänge, die man kennen muß, wenn man daran arbeiten will, aus einer Lebensangst herauszukommen.

Wenn Sie beim Sitzen Angst bekommen, hat das mancherlei Gründe.

Menschen, die längere Zeit still sitzen und das nicht gewohnt sind, bekommen es plötzlich durch die ungewohnte Ruhe mit der Angst. Gerade in der äußeren Ruhigstellung können Sie hier deutlich erleben, was Angst ist – nicht Furcht vor etwas Bestimmtem, sondern diffuse Angst, die sich erst einen Inhalt sucht. Diese Art Angst ist immer eine verhinderte Expression. Sie können dann sicher sein, daß irgendwo in Ihrem Leben etwas ist, dessentwegen Sie explodieren möchten und nicht dürfen. Das Zurückhalten dessen, was Sie nicht herauslassen, äußert sich dann in Angst. Es ist immer die erste Aufgabe in der Psychotherapie gewesen, an diese Angst heranzukommen. Wenn in der Meditation Angst auftaucht, liegt die Aufgabe darin, den Ursachen dieser Angst nachzuspüren und aus ihr herauszukommen, indem man das leistet, was man die Schattenarbeit nennt.

Dann gibt es Menschen, die durch das Loslassen in der Meditation erst einmal richtig in die Angst hineinfallen. Ich vergröbere jetzt etwas, denn es geht hier um Prinzipien.

Wir unterscheiden den Yin-Menschen und den Yang-Menschen. Beide Impulse sind in jedem Menschen und mischen sich oder wechseln einander ab. Es kann aber der eine oder der andere Impuls so überwiegen, daß ein Mensch hauptsächlich durch diesen geprägt ist.

Der Yang-Mensch ist getragen, gestoßen, getrieben von einer Verheißung, hinein in die Fülle der Welt, in das Schaffen, in das Gestalten.

Der Yin-Mensch leidet unter der Welt, er will weg von der Vielfalt und Gegensätzlichkeit, er hat die ewige Sehnsucht, sich aufzuheben und aufzulösen – nichts wie zurück ins All-Eine, ins Nirwana.

Diese beiden unterschiedlich gepolten Typen gehen unter ganz verschiedenen Voraussetzungen in die Meditationsübung. Der Yang-(Trieb-)Typ ist immer in Gefahr, sich zu verspannen. Das Beste, was er erreicht, ist das Loslassen, um so aus der Verspannung herauszukommen und die Angst davor zu überwinden, einmal *sich* aufzugeben, einmal das Risiko einzugehen, überhaupt runterzukommen und die Fühlung mit jenen Kräften zuzulassen, die wir nicht mit dem Ich machen können. Ein Yang-Typ versinkt nicht da unten, er kommt immer wieder hoch und ist sofort wieder in der Gefahr, *sich* – sein Ich – oben festzuhalten.

Für den Yin-(Sog-)Typ liegt im Loslassen und Sich-Aufgeben genau das, was er sucht – vielleicht so sehr sucht, daß er gar nicht mehr zurück will, wenn er es findet. Da ist dann die Gefahr, daß er unten wegsackt, daß er aufgesogen wird und nicht mehr hochkommt. Solange er aber noch ein normaler Mensch ist, hat er ein natürliches Ich, das bleiben will, das nicht aufgesogen werden will, und da kann ihn plötzlich die Angst packen. Ein ängstlicher Mensch, der sich gerade noch so hält, kann also durch Meditation noch mehr in die Angst kommen. Wenn Menschen so veranlagt sind, empfehle ich die Meditation zunächst nicht, weil die Angst übermächtig werden kann, ohne daß man mit ihr umzugehen weiß.

Für unsere Arbeit ist von großer Wichtigkeit, daß jeder diese beiden Möglichkeiten von sich kennt. Ein Atemlehrer oder Therapeut muß ganz anders herangehen an einen Menschen, der den Yang-Typ repräsentiert, als an einen, der mehr vom Yin bestimmt ist. Dem Yang-Typ, der daran krankt, daß Ur-Impulse seines Lebens verstellt sind, muß man vor allem helfen, aus der Verspannung herauszukommen, *Barrieren wegzunehmen*, loszulassen und runterzukommen – er bleibt auf keinen Fall unten hängen. Beim Yin-Typ, der nicht genügend Widerstand hat, der sich nicht reserviert, sondern immer überströmend ist, besteht die Therapie in der Herstellung eines natürlichen Widerstandes gegen das Aufgesogenwerden; er muß lernen, *Barrieren einzuziehen*, sich zu ver-halten.

Es erschwert nun die Sache, daß ein Yin-Typ gar nicht leben könnte, wenn er nicht gegen die Tendenz des Aufgesogenwer-

dens ein Spannungsgerüst hätte, in dem er sich halten kann. Infolgedessen hat gerade auch der Yin-Typ am Anfang Verspannungen. Es ist aber ein großer Unterschied im Gegensatz zum Yang-Typ, wie man darangeht, einem Yin-Typ seine Verspannung wegzunehmen.

Jeder Mensch, der anfängt zu üben, muß zuerst einmal das Loslassen üben, um überhaupt loslassen zu *können*. Es geht hier aber nicht nur um die Bewegung, sondern um die richtige Gebärde, die zum Ausdruck bringt, daß man selbst zum mütterlichen Becken wird, in das man sich getrost hineinlassen kann und von wo man neu geboren wieder hochkommt, aber nicht darin versackt.

In diesem Zusammenhang ist die Lehre vom Hara so wichtig, weil Hara in allen Fällen von Störung den Faktor eliminiert, der dem Heilsein im Wege steht. Hara, der Bauch-Beckenraum, ist als eine Schale gedacht, die einen Boden und Wände hat und nach oben offen ist. Wir müssen *alle* erst einmal lernen, oben aufzumachen, offen zu werden, damit wir uns im Hara niederlassen können. Aber dann zeigt es sich, ob man zu den Yang-Menschen gehört, die immer Boden und Wände haben (wenn sie überhaupt herunterkommen), oder ob man zu den Yin-Menschen gehört, die wegsacken, weil unten statt eines Bodens eine Öffnung, ein Loch ist.

Der Yin-Typ muß etwas dazu tun, um sich Boden und Wände zu schaffen. Diejenigen von Ihnen, die in der Übung merken, daß ein Gefühl des Fallens ihnen Angst macht oder daß es sie verlockt, sich nach unten wegsaugen zu lassen, müssen am Ende des Ausatems ganz bewußt (am Anfang vielleicht sogar etwas forciert) ein wenig Kraft in den Unterbauch geben, um gleichsam den Boden der Schale, in die sie sich hineinlassen, zu schließen. Mit diesem Akzent am Ende des Ausatems kommt unten die Breite, die zunimmt, bis wir ein Volumen erreicht haben, das unserem Wurzelstock entspricht. Dann füllt sich dieser Raum mit Kraft, dann sitzen wir fest wie ein rocher de bronze, gesammelt in der Mitte, und die Angst ist weg.

Das ist eine der technischen Anweisungen, die im Rahmen des Ganzen eben mehr sind als Technik. Man nimmt Kenntnis von den Erfahrungen, die man so machen kann, und probiert sie dann aus.

Hara meint einen Menschen, der frei ist von den Ängsten des Ichs, der frei von den Ängsten des Ichs fähig ist, die Welt, die auf ihn zukommt, zuzulassen als Aufgabe, als Leistung oder

auch als Muße. Wir sind vom Hara her geschützter gegen Projektionen und Identifikationen, werden nicht so hinausgezogen; man bleibt mehr bei sich selbst. Und die Welt begegnet uns anders, wenn wir im Hara stehen.

Hara meint eine Grundhaltung, die Sie den ganzen Tag über üben können (und üben sollen). Man muß erst oben loslassen können, um am Beckenboden die Kraft zu wecken. Das ist jedoch nicht statisch zu sehen, sondern als Bewegung. Hara, das uns Standfestigkeit gibt, ist dynamisch zu verstehen. Das ist paradox, wird aber evident, wenn wir die Übung des Hara als Exerzitium mit dem Atem koppeln; mit dem Atem als der Grundbewegung des Menschen, *sich* immer wieder zu lassen und zurückzuempfangen, *sich* zu öffnen und in der rechten Weise wieder zu schließen.

Menschen, die Ängste haben, verlieren die Angst weitgehend, wenn sie in der Lage sind, herunterzukommen in den Hara und sich dort zu zentrieren. Je mehr der Mensch lernt, sich selbst aufzugeben, *sich* ganz preiszugeben, desto mehr macht er dann die Erfahrung, daß er aufgefangen und getragen wird, und desto weniger Angst hat er im Leben. Wer in der Übung lernt, sich im Hara zu sammeln, wenn er in die Angst gerät, nimmt in den Alltag die Erfahrung mit, wie Ängste besser erkannt, gesehen und bestanden werden.

Die konkrete Arbeit an diesem Problem ist dann verschieden je nach dem Typ – Yang oder Yin – des Übenden. Sie haben gesehen, daß diese beiden Typen ganz verschiedene Menschen sind, die auch ganz verschiedenen Zugang zur Transzendenz haben. Man muß diese generellen Prinzipien zu einer gewissen Transparenz bringen, um sie für die Übung fruchtbar zu machen. In seiner Form ist der Mensch in einer dauernden Bewegung des Hingebens und Sich-Zurücknehmens. Das spielt auch in die Meditation herein, wenn man sich nicht hingeben oder nicht zurücknehmen kann. Je nach dem Typus, der man ist, ist die Übung, die auf eine durchlässige Form wie auf eine geformte Durchlässigkeit zielt, sowohl in Hinsicht auf die Form wie auf die Durchlässigkeit zu variieren. So muß der Yang-Typ mehr am Loslassen und Hingeben arbeiten, um als ein Sich-Öffnender sich in einer *durchlässigen* Form zu erleben. Der Yin-Typ muß mehr an der Form arbeiten, um als ein Formwerdender – und nicht nur als einer, der sich nur aufmacht – sich in einer *geformten* Durchlässigkeit zu erleben.

Es gibt noch ein weiteres Angsterlebnis, das durch die Medi-

tation ausgelöst werden kann: das ist der horror vacui, der Schrecken der Leere. In dem Maße, als wir mit dem Ich identifiziert sind, kann nichts Schlimmeres passieren als die Leere. Wir verlieren die Gedanken und geraten in die Angst, damit auch den Verstand zu verlieren. Denn im Ich da zu sein – und das ist ja unser Schicksal – ist gleichbedeutend mit dem Vorhandensein von Gegen-Ständen. Wo plötzlich nichts da ist, da ist der Schrekken. Das kann einen Moment ganz gewaltiger Angst geben und wird ihn immer wieder geben. Das ist, wie wenn Sie in der Einsamkeit um Hilfe rufen, und es kann niemand antworten, weil niemand da ist, der hören könnte.

Diese Schwelle der Angst zu überschreiten gehört natürlich mit in diese Übung. Ich möchte sogar sagen: ohne daß ein Mensch einmal wirklich Angst gehabt hat, kann er nie zur Transzendenz kommen, weil er gerade in der Bewältigung der Angst die Überschreitung der Beschränktheiten des Ichs erfährt. In dem Maße, als er das in der Übung erfährt, lernt er auch, das in den Alltag mit hinüberzunehmen und auch dort nicht mehr so ängstlich zu sein.

Ganz generell kann man sagen: wenn der Mensch treu übt und im Üben Anschluß bekommt an die Transzendenz, dann nimmt die Tagesangst ab. Wenn das, was *jenseits der Welt* ist, anfängt, Herr in uns zu werden, werden wir *in der Welt* kräftiger.

Welche Bedeutung hat Meditation, wenn man eine tiefe Sinn-Krise des Lebens erfährt? Kann man zurückfinden zum verlorenen Sinn, ähnlich wie man Angst verliert durch Meditieren?

Wenn ich Sie jetzt alle frage: „Was ist der Sinn Ihres Lebens?", dann werden wir so viele Antworten hören, wie Menschen hier versammelt sind. Jeder Mensch setzt da für sein persönliches Leben einen anderen Schwerpunkt, und es liegt in seiner Verantwortung, für welchen Schwerpunkt er sich entscheidet. Das ist der springende Punkt: die Entscheidung, welchen Sinn man als für sich selbst maß- und richtunggebend in den Mittelpunkt stellen will.

Wer die Frage nach dem Sinn des Lebens einmal begriffen hat, kann eine Antwort geben, die für alle gültig ist: der tiefste Sinn des Lebens liegt in der Erfahrung und Bezeugung der Dimension des Wesens, des Göttlichen; der Sinn des menschlichen Lebens

kann immer nur der sein, diesem tiefsten Sinn Lebensraum zu geben. Wer einmal das Wesen erfahren – oder geahnt – hat, der weiß: ganz gleich, was er tut, was er leidet, was ihn freut – es geht darum, diesem göttlichen Kern in der Welt Raum zu schaffen, d. h. die Bedingungen zu schaffen, ihn zu erleben und die Welt in einer Weise zu gestalten, die ihn widerspiegelt. Wer sich dafür entscheidet, daß dies sein Sinn ist, der hat, wenn sein Welt-Sinn ins Wanken gerät, als Übender einen vorgegebenen Weg, wie er zum Sinn an sich hinfinden oder zurückfinden kann.

Sie gebrauchten einmal die Worte: „Sich ins Vertrauen fallen lassen". Da wurde mir plötzlich klar, wie weit entfernt ich davon bin, das zu können. Es erscheint mir im Moment als das Allerschwerste. Kann man an diesem Vertrauensmangel ganz bewußt arbeiten?

Es gibt kaum einen Menschen, der nicht erlebt, wie schwer das ist. Wir alle tragen, als Ausdruck einer Mißtrauenshaltung gegen das Leben, eine Spannung in den Schultern und im Nacken, als wenn wir einen Panzer hätten, der uns schützt vor dem, was von hinten kommen könnte. Zum Loslassen gehört vor allem das Loslassen dieser Schutz-Spannung im Rücken. Jeder, der das wirklich wagt, sagt mir: das ist aber eine Mutprobe. Ich tue das seit Jahrzehnten, und immer wieder spüre ich: es gehört ein kleines Risiko dazu, das wirklich ganz loszulassen.

Dem Menschen ist das Becken gegeben als ein Gefäß, das Boden und Wände hat und offen ist, so daß er sich hineinlassen kann. Jedes Schutzbedürfnis und alles Vertrauen nach unten geben: von da unten werde ich getragen; oben muß ich mich halten.

Das Vertrauen wächst in dem Maße, als Sie es lernen, den Hara zu spüren als ein Kraftzentrum, mit dem Sie sich verbinden können. Auf das können Sie sich hinsetzen – la bonne assiette!

Wie ist die Forderung zu verstehen, daß wir in der Meditation an einer Entwicklung des Bewußtseins arbeiten sollen, aber uns auch befreien sollen von den Inhalten des Bewußtseins?

Wenn Sie von einer Nadel gestochen werden, ist das unfehlbar folgende „au!" Ausdruck eines Bewußtseins, das nicht gegen-

ständlicher Natur ist, sondern *Ausdruck einer Erfahrung*. Wir müssen die Erfahrung der Befreiung von der Begrifflichkeit machen, uns aus der Gefangenschaft des Begriffs herausheben, indem wir das unmittelbar Erfahrene in ein waches Bewußtsein bringen, das inständlich ist und nicht gegen-ständlich.

Hier liegt für die Übung die Aufgabe, praktisch heranzuführen an Bewußtseinsformen, in denen wir uns selbst in einer Weise zu spüren bekommen, welche die auf einer Introspektion beruhende gedankliche Fixierung vermeidet. Wenn wir Fuß fassen wollen in einer Dimension, in der die Grenzen unseres irdischen Bewußtseins überschritten werden, müssen wir abbauen, was der Begegnung mit unserem Wesensgrund im Wege steht. Das ist 1. alles Gegenständliche, das unser Bewußtsein besetzt (Bilder, Gedanken, Vorstellungen, Stimmungen, Ordnungen); daher das Bestreben, leer zu werden. Was heißt Leere? Leere als Erfahrung ist nicht nichts, sondern die Finsternis, in der das Licht leuchten kann. Das Tageslicht des gegenständlichen Bewußtseins muß ausgelöscht sein, damit wir die Sterne des inneren Lebens sehen. 2. Es geht nicht nur darum, gegenständliche Inhalte zu eliminieren, sondern auch um das Zurücktreten vom Ich-Bewußtsein, das gegeben ist in der Tatsache, daß Ich da bin. Es gibt kein Ich-Bewußtsein ohne Gegenstands-Bewußtsein; das sind zwei Seiten der selben Sache. Wir suchen aber eine Bewußtseinsform zu leben, die nicht das Ich-Gegenstands-Bewußtsein ist und die die Chance enthält, daß das Ganz Andere uns anspricht. Auch die Betrachtung eines geistlichen Inhaltes, auf den wir gegenständlich hinschauen, ist häufig eine Verhinderung des meditativen Bewußtseins; wir müssen von der Betrachtung erst einmal weg in die Leere, sonst kommen wir mit dem Ich nicht von der Sache weg.

In der Meditation wird die Stille in der Unbewegtheit des Leibes zur Leere, in der das Viele schweigt und die Fülle des Seins anfangen kann, zu uns zu sprechen. Die Abwesenheit der „Etwasse" schafft den Raum, in dem wir hören können, was nicht „etwas" ist, sondern jenseits davon.

Die praktische Übung an einer Veränderung der Bewußtseinsform bzw. an der Entwicklung eines neuen Bewußtseins setzt daran an, daß wir das männlich-fixierende Bewußtsein, das in der Stirn zu lokalisieren ist, zurücknehmen in den Nacken und in die Wirbelsäule, in das mehr schauende Bewußtseinszentrum, in dem wir uns spüren als die, die wir sind: Spürbewußtsein ist Wahrnehmen als Danksagen. Wenn wir uns dort aufmachen, er-

weitert sich der Blick zum empfangenden Schauen. Das sind ganz einfache Dinge, bei denen es nur darauf ankommt – und *das* ist das Schwere! – daß man sie *tut*.

Die Verwandlung, die wir suchen auf einem Übungsweg, liegt im schrittweisen Durchbrechen der Mauern der Begrifflichkeit. Dann haben wir es mit Menschen zu tun, die von dort her auch die Welt der Begriffe durchscheinend werden lassen können, also in dieser begrifflich geordneten Welt *zeugen* können von dem, was Begriffliches und Nicht-Begriffliches zu einem Ganzen übergreift. An dieser Stelle setzt die Notwendigkeit eines disziplinierten Übens an.

Wir üben hier die ungegenständliche Meditation im Unterschied zur Meditation von heiligen Texten, wie sie im Christentum geübt wurde. Worin besteht der Unterschied, wenn Sie davon sprechen, daß wir uns ein Wort oder ein Bild vornehmen können, um es zu meditieren?

Es gibt in der Meditation ein Sich-Öffnen für einen Gehalt, das diesen Gehalt nicht zum *Gegen*stand macht. Also nicht ich hier – dort der Gehalt, und nun setze ich mich damit auseinander. Einfach nur sich öffnen und die Anwesenheit des Gehaltes ohne eigenes Zutun wirken lassen.

Man kann ein Bibelwort lesen oder eine Stelle bei Meister Eckehart, die einem vielleicht wenig sagt. Wenn man es nach der Meditation noch einmal anschaut, kann es durch einen hindurchfahren wie ein Blitz. Das hängt nicht am logischen Verständnis, sondern am Zusammenklang zwischen einer bestimmten Auffassungs-Situation und dem Inhalt.

Ich erinnere mich, daß ich in jungen Jahren solche Stellen nicht richtig verstanden habe, daß sie mir aber in ihrer Bedeutung klarer wurden, als sie mir in späteren Jahren wieder begegneten. Kann man sagen, daß Meditation Lebenserfahrung ist, die auf einen kurzen Zeitraum zusammengedrängt wird, wenn sie in dieser Weise an das Verständnis bestimmter Inhalte heranführt?

Lebenserfahrung heißt, daß die Erfahrungen, die wir machen, uns reifen lassen. Freuden und Leiden, die wir wirklich in der Tiefe erleben – weil wir nicht nur mit einem Teil unserer selbst, sondern als *ganze* Menschen daran beteiligt sind – heben uns

auf eine andere Ebene des Erfahrens und Erlebens, von der aus wir neu und anders verstehen können. Besonders im Leiden wird etwas Neues geschenkt, das uns diese Dimension erschließt. Diese andere Ebene geht auch in der Meditation auf, wenn sie richtig geübt wird. Wenn wir es erreichen, auf eine andere Bewußtseinsebene zu kommen, gehen „die Ohren auf, um zu hören". Das wird besonders deutlich beim Verständnis von Worten, die diese tiefere Schicht meinen: die Bibel, Laotse, Meister Eckehart u. a. m., an denen wir diese Entwicklungslinie verfolgen können, weil sie nicht auf dem Niveau der „altvertrauten lieben Sprüche" stehenbleiben.

In dem Maße, als wir an diese Tiefenschicht in der Meditation herankommen, nähern wir uns auch der Reife, und im gleichen Maße vertiefen wir dadurch unsere Lebenserfahrung. Meditation ist nicht so sehr gleichzusetzen mit Lebenserfahrung; aber indem sie zur Reife beiträgt, trägt sie auch bei zur Lebenserfahrung. Das ist ein dialektischer Prozeß, in dem zwei verschiedene Dinge sich ergänzen und wechselseitig befruchten.

Kann ich in der gleichen Weise, wie ich einen geistlichen Gehalt in der Übung meditiere, eine Frage mitnehmen zu einem zentralen Lebensproblem, um eine Antwort darauf zu erhalten?

Es gibt die Weisung, daß man in der Meditation ein hartnäckiges Problem, das sich nicht abweisen läßt, zulassen und zum Inhalt der Anschauung machen soll. Die Meditation, wenn sie richtig geübt wird, baut unser Alltagsbewußtsein ab und öffnet uns der Weisheit des Unbewußten. In diesem Sinne kann man ein Lebensproblem – soll ich den Beruf wechseln, oder eine brüchige Beziehung aufgeben – mit hineinnehmen in die Meditation. Dann wird die ungegenständliche Meditation erst einmal eine gegenständliche; aber das Meditieren eines Problems heißt nicht, darüber hin- und herzudenken und so daran zu haften, sondern einfach ruhig darauf hinzuschauen und sich auf dieses Hinschauen zu konzentrieren, bis die Konzentration *auf* etwas umschlägt in die Meditation *durch* etwas. Ich *werde* meditiert, in einem Zentrum, das jenseits des Gegensatzes von einander ausschließenden Positionen ist, einfach als Wahr-Nehmen dessen, was mir gegenübersteht. Dann kann es geschehen, daß man von der Tiefe her vielleicht nicht direkt eine Antwort bekommt, aber

in eine Richtung gewiesen wird durch die Stimme des Gewissens, die wahrscheinlich umso richtiger ist, als sie einem zunächst gar nicht behagt.

Dazu muß man wagen, an die Tiefe des Unbewußten heranzurühren, und das setzt voraus, daß man im Üben schon gelernt hat, auf sich selbst zu horchen und das zu vernehmen, was als absolutes Gewissen in uns wirksam ist.

Wenn man in die Meditationshaltung geht, um die Musik in der Musik zu hören, wie Sie sagen: wie ist es dann, wenn man einen Teil der Übungszeit daran wendet, in dieser Haltung ausgesuchte Texte zu lesen?

Dann würde ich Ihnen dazu raten, auch noch das Radio einzuschalten. – Aber Scherz beiseite: Sie können in der Meditationshaltung sehr gut Ihr fixierendes Bewußtsein zurücknehmen und dann in der Musik andere Dinge hören als bisher. Mit dem Lesen ist es schwieriger, weil sie da doch den rationalen Verstand in Anspruch nehmen müssen.

Haben sie aber einmal Hara verstanden, so ist von dieser Haltung her die meditative Grundhaltung überhaupt zu verstehen, und dann soll es nichts mehr geben, das Sie *nicht* von dieser Grundhaltung her vornehmen. Dann ist „meditativ" und „nichtmeditativ" nicht zu sehen als Gegensatz von Nichts-Tun oder Tun, sondern ist das Kriterium, ob Sie in Fühlung sind mit der Dimension der Tiefe und sich fortschreitend zu ihr verwandeln wollen.

Das Im-Hara-Bleiben soll uns als Gabe beschert werden, wenn wir ernsthaft üben.

Was ist gemeint, wenn Sie sagen, man könne ein Mantram meditieren?

Das ist der Sache nach das gleiche wie das Wiederholen der Atemformel am Beginn der Übung, mit der wir uns konzentrieren, damit sich keine Gedanken festsetzen.

Ein Mantram ist ein Wort mit einer sakralen Qualität, das die andere Dimension auf den Plan ruft dadurch, daß man in der ewigen Wiederholung des Wortes sich seiner Qualität mehr und mehr öffnet. Im Osten gibt man das heilige Wort „Om" oder

„Om mani padme hum“ als Mantram, auch den Namen Buddha.

Im Christentum gibt es das sogenannte Herzensgebet, die unaufhörliche Wiederholung der Worte „Herr Jesus Christus, erbarme dich unser“. Das ist im Grunde das gleiche. Das Mantram meint eine Realität, die an sich da ist, aber verstellt ist durch den diskursiven Verstand und unsere einseitige Ausgerichtetheit auf die Außenwelt. Im unablässigen In-sich-hinein-Sprechen des Mantrams kommt man in eine andere Verfassung; man kommt, wie der Buddhist sagt, in eine Einspitzigkeit des Geistes, in der alles andere wegfällt. Dann besteht die Möglichkeit, daß eine tiefere Dimension in einem aufgeht.

Das wissen zum Beispiel auch die, die den Rosenkranz beten. Das ist kein automatisches Leiern; da ist nicht – wie von protestantischer Seite gern gesagt wird – die Spontaneïtät der Persönlichkeit verloren. Hier geht es um die Spontaneïtät von etwas ganz anderem, dem wir uns öffnen wollen. Dazu müssen wir *unsere* Spontaneïtät herausnehmen. Die Person darf keine Spätgeburt des Ichs sein. Hier kommt die große Weisheit der ewigen Wiederholung herein, die in allen Religionen, die mit der Übung des Exerzitiums arbeiten, eine wesentliche Rolle spielt.

Ein Mantram entfaltet seine Wirkung nicht sofort, sondern man muß über lange Zeit an seinem Mantram festhalten und immer wieder damit üben. Die Auswahl des richtigen Mantrams sollte also sorgfältig erwogen werden.

Bevorzugt ist natürlich, wer einen wirklichen Meister zum Begleiter hat, der das Mantram gibt und kontrolliert. Es gibt zwar auch den inneren Meister, der unbestechlich einem sagt: das ist richtig und das ist falsch. Man muß aber schon einige Zeit geübt haben – möglichst unter der Führung eines Meisters –, um sich auf die Stimme des inneren Meisters verlassen zu können.

Liegt im Meditieren eines Mantrams nicht ein Widerspruch dazu, daß wir in der Meditation in Schichten des Bewußtseins vorstoßen wollen, wo Begriffe keine Gültigkeit mehr haben?

Liegt nicht auch ein Widerspruch darin, daß ich absichtsvoll in eine Absichtslosigkeit kommen will?

Wenn Sie das Wort Durst aussprechen, hat das zwei Bedeutungen: Durst ist begrifflich verstanden etwas anderes als Hunger. Durst meint aber auch: ich möchte was zu trinken haben; das ist dann keine begriffliche, sondern eine personale Bedeu-

tung. Genauso ist es mit dem Mantram. Was wirkt, ist die personale Bedeutung, die in der Wiederholung immer stärker empfunden wird.

Alle Exerzitienmeister, auch in den Orden heute, wissen, daß es letzten Endes darum geht, daß die Ich-Aktivität übernommen wird von dem, worauf ich mich einstelle. Deshalb ist es auch nicht unerheblich, ob ich mich auf einen heiligen oder einen unheiligen Inhalt einstelle – aber die *Einstellung* ist das Maßgebende. Die *Ein*stellung ist keine Zweistellung. Wenn Sie einen heiligen Text nehmen, aber in einer begrifflich fixierenden Haltung bleiben, so kommt nichts dabei heraus als eine Identifikation mit einem objektiv Gegebenen und die Vorstellung der Erhebung auf eine höhere Ebene, die aber keine Verwandlung bewirkt.

Das Wesentliche in den Meditationspraktiken ist die Wiederholung, die als solche es ermöglicht, daß das fixierende Ich allmählich schweigt und an seine Stelle etwas tritt, das *mich* trägt und allmählich mich als Bewußtseinswesen prägt, wenn es lange genug geübt wird.

Es fängt an mit der Konzentration auf einen Inhalt, der als solcher geeignet ist, allmählich mich zu tragen, wenn die Konzentration auf einen Gegenstand in ein Geschehen übergeht, das mir widerfährt. Versuchen Sie einmal, dieses Umschlagen in die kontemplative Ebene wirklich wahrzunehmen, indem Sie Ihr Mantram mit dem Atem verbinden oder mit dem Herzschlag; wenn Sie das tun als einen personalen Akt, können Sie erleben, daß Ihr Atem oder Ihr Herzschlag das Mantram weiterspricht, auch wenn Sie selbst die Worte nicht mehr mit Bewußtsein wiederholen. *Das* ist der Sinn einer Mantram-Meditation, nicht das Umgehen mit den Begriffen, die in den Worten des Mantrams enthalten sind.

Was ist gemeint mit der Behauptung, in der Meditation gehe das dritte Auge auf?

Der Ausdruck „das dritte Auge“ bezieht sich auf eine bestimmte Art des Schauens, im Unterschied zum gegenstandsbezogenen Fixieren, die in der Übung gefördert werden soll. Wenn es um die Entwicklung des dritten Auges geht, muß man den Ausgangspunkt des Schauens in den Nacken verlegen. Wenn man sich im Nacken fühlt und von innen her die Stirn wahrnimmt, ist

das eine ganz andere Verfassung als das gewöhnliche Sehen. Der Blick wird tiefer und voller. Man ist nicht so von sich aus interessiert, verlegt nicht sich selbst nach außen, sondern man läßt mehr das auf sich wirken, was auf einen zukommt. Man ist mehr Schale als Pfeil. Das periphere Gesichtsfeld erweitert sich, man nimmt das Atmosphärische, das hinter den sichtbaren Dingen Liegende besser wahr. Das Sich-Zurücknehmen bringt andere Dinge ins Blickfeld als das Fixieren.

Diese Weise des aufnehmenden Schauens kennzeichnet beispielsweise einen Menschen, der gut zuhören kann.

Ich habe beim Meditieren manchmal einen Druck etwa 2 cm über der Nasenwurzel. Hängt das zusammen mit dem dritten Auge?

Das ist so. Das dritte Auge wird lokalisiert zwischen den Augen in der Höhe der Nasenwurzel. Das kann man nicht entwickeln, wenn man gleichsam zwischen die Augen schielt, und es ist nicht etwas, mit dem man, rein optisch, sozusagen durch die Wolken hindurchsehen kann.

Tatsächlich bedeutet das, was Sie da erleben, eine Art magnetische Wende. Es entwickelt sich dort etwas, das alle Chakren, alle Zentren mit beeinflußt. Das zeigt, daß Sie im ganzen richtig sitzen und beginnen, eine Gesamtkraft zu entwickeln, die ihre Entsprechung hat im Ki – das ist ein japanisches Wort und kennzeichnet eine Universalkraft, an der wir teilhaben.

Es gibt eine Kraft, die wir machen, z. B. als Muskelkraft, und eine Kraft, an der wir teilhaben, und da müssen wir lernen, sie voller Vertrauen zuzulassen. Das ist die Ki-Kraft, die den Raum des natürlichen Menschen übergreift und durchdringt.

Diese Kräfte stehen aber solange nicht zur Verfügung, als wir in einem Ich sind, das alles selbst machen muß und selbst machen will. Sie treten überhaupt erst in Erscheinung, wenn wir die Grenzen dieses Ichs öffnen.

Wenn Sie in dem Druck über der Nasenwurzel spüren, daß Sie in Verbindung kommen zu diesen Kräften, nehmen Sie das als Zeichen dafür, daß Sie ein Stück auf dem Weg vorangekommen sind.

Ich habe beim Sitzen manchmal gerade dann, wenn ich meine, in eine tiefe innere Stille gekommen zu sein, das Gefühl einer leichten Schwingung. Ist es richtig, das zuzulassen, oder hindert mich das an der Unbewegtheit, in der zu sitzen ein Ziel der Übung ist?

Als lebende Wesen sind wir immer in den Schwingungsrhythmus des Lebens hineingenommen, in die *Bewegung* von Ausatem und Einatem, von Vergehen und Neuwerden. Es wäre unnatürlich, sitzen zu wollen wie ein Bleistift, den man in die Erde steckt. Ein ganz leichtes Schwingen durch Puls oder Atem ist ein Zeichen für richtiges Sitzen, wenn es einem widerfährt und nicht gemacht wird – wie ein Grashalm, der auch bei Windstille noch um eine geheimnisvolle Achse schwingt. Diese ganz kleine Bewegung, die kaum zu sehen, fast nur zu spüren ist, läßt die Haltung erkennen, die Ihrem Wesen entspricht.

Je feiner unser Spürbewußtsein wird, desto mehr werden wir dieses Hineingenommensein in einen lebendigen Rhythmus wahrnehmen können. Man kann darauf achten, daß man diese Bewegung dann nicht stört. Wenn man anfängt, sie bewußt zu machen, geht der ganz bestimmte Schmelz, der damit verbunden ist, weg.

Sie sagen, wir sollen in der Übung nichts machen, sondern zulassen, was ohne unser Zutun von selbst werden will. An welchen inneren Schritten können wir verfolgen, ob wir das wirklich tun?

Das Zulassen bezieht sich zunächst einmal auf den Gehalt der Übung, nämlich die übergreifende Tendenz auf Transparenz: wozu setze ich mich hier hin, warum verneige ich mich, woraufhin verpflichte ich mich, in welche bestimmte Richtung bin ich gespannt. Das alles ist ein hintergründiger Grundinhalt der Übung, der mich begleitet und dem ich untreu werde, wenn ich mich abschweifenden Gedanken hingebe. Ich entwickle mich zur Treue an diesem Übergreifenden, wenn ich erst einmal weisungsgemäß im Rhythmus einer bestimmten Formel bleibe, deren Wiederholung die Stille vorbereitet. Wenn nach einiger Zeit das Gefühl auftaucht, inhaltslos und doch erfüllt zu sein, ist das ein guter Erfolg.

Wir sollen im Üben lernen, eine Dimension zuzulassen, die nicht

im Machen zu uns kommt, nur im Zulassen. Das Üben ist nicht zu überspringen. Wir unterscheiden hier drei Schritte.

1. Der Mensch soll ein Können üben mit dem Ziel, maximal Gutes zu leisten, das ohne technisches Können nicht möglich ist.

2. Dann soll der Mensch im inneren Streben hinüberwechseln auf die Erfahrung und Manifestation der anderen Dimension, die darin zu erkennen ist, daß eine Technik, die man hat, im entscheidenden Augenblick aus sich heraus zur Verfügung steht. Dies zu üben ist der Sinn von Exerzitien.

3. Und dann sich öffnen auf das hin, was auf einen zukommt. Es ist eine generelle Regel, daß wir uns darin üben können, etwas, das wir technisch meistern, zuzulassen im Vertrauen auf die Kraft der Tiefe. Dann liegt die Übung darin, das Vertrauen auf die Kraft der Tiefe zu üben. Mißerfolg kann dann nur noch dadurch entstehen, daß man im letzten Moment doch aus dem Vertrauen herausgeht.

Wo dieses Vertrauen wirklich gelebt wird, wo das zugelassen wird, was von selbst kommt, da kommt es am Schluß auf das Gelingen der Leistung nicht mehr an.

Sie kennen die Geschichte vom uralten Bogenmeister, dessen Schuß nur noch zwei Meter weit reicht, aber durch die Strahlung seines Wesens fallen gleichzeitig zwanzig Menschen in Satori.

Die mißlungene Leistung dieses gar nicht mehr ganz hier anwesenden Menschen ist die Äußerung dessen, was er durch sich hindurchgehen läßt. Er ist Zeuge des Ganz Anderen. Daß wir zulassen lernen, etwas durch uns hindurchgehen zu lassen, darauf kommt es in unserer Übung an.

Dann gibt es über der Frage, ob eine Leistung gelungen ist, noch eine Überhöhung, wo auch im Versagen die überweltliche Dimension offenbar werden kann. Die Übung *zur* Leistung hat einen anderen Sinn als die objektive Leistung. Die Bemühung ist Anlaß, *sich selbst* zu einer anderen Dimension zu öffnen, und ob das gelingt oder nicht, das ist am Ende das eigentliche Kriterium.

Woran merkt man, daß etwas genügt? Daran, daß kein Verlangen mehr da ist.

Ich übe schon seit über einem Jahr regelmäßig, aber ich kann nicht recht erkennen, daß sich dadurch in meinem Leben etwas ändert.

Zunächst einmal ist zu sagen, daß für diese Übung ein Jahr eine

kurze Zeit ist. Davon darf man nicht zu viel erwarten. Veränderungen stellen sich nur allmählich und mitunter auch unmerklich ein, vielleicht auch in einer Weise, die zunächst nicht so ins Auge fällt. Wir müssen eben nicht gleich meinen, daß sich durch die Übung Außerordentliches ereignen muß.

Mancher ist dadurch entmutigt, daß er in der Übung nichts erlebt. Das ist eine falsche Einstellung. Wir können nicht darauf zielen, daß bestimmte Ereignisse eintreten sollten. Wir können nur ganz treu arbeiten an den Bedingungen, unter denen etwas wachsen kann, möglichst im Vertrauen auf einen Menschen, der einen immer wieder ermutigt, nicht nachzulassen. Eines Tages kommt dann doch die Frucht der Saat.

Es gibt aber eine Reihe von kleinen Anzeichen, an denen wir unsere Fortschritte, wenn wir aufmerksam sind, doch erkennen können. Man hat merkwürdigerweise, wenn man morgens diese halbe Stunde für die Übung geopfert hat, tagsüber etwas mehr Zeit. Man kann etwas besser Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden. Menschen in verantwortlicher Stellung können etwas leichter delegieren – ich muß nicht alles selbst *machen*. Za-Zen gibt uns einen gewissen Abstand von der Verhaftung an das Alltagsgeschehen, der nur dadurch zu erklären ist, daß wir in Fühlung gekommen sind zu einer Dimension, die nicht von dieser Welt ist.

Jede Freiheit ist Ausdruck der Bindung an etwas, das außerhalb dessen liegt, wovon wir frei werden. In der Übung der Meditation wächst eine Bindung, die uns der Welt gegenüber eine gewisse Freiheit gibt.

Ich empfinde das Üben hier befriedigender als zu Hause, auch deshalb, weil dort die einführenden Worte fehlen, die es viel leichter machen, in die Übung hineinzukommen.

Die einleitenden Worte sind eine Einstimmung, die hilfreich sein kann nicht nur als atmosphärisches Element, das uns in eine meditative Stimmung hineinträgt, sondern auch als Hinweisung auf bestimmte Möglichkeiten, sich planmäßig dem Ganz Anderen zu öffnen. Das fehlt, wenn man allein ist. Sie können versuchen herauszufinden, ob es Textstellen gibt, die in gleicher Weise auf Sie wirken, und diese vor dem Üben lesen. Das ist nicht das gleiche, aber ein Ersatz.

Fragen Sie immer wieder: was ist in diesem Moment für mich

gut und richtig, um üben zu können, und machen Sie das Üben nicht davon abhängig, daß bestimmte äußere Bedingungen gegeben sind. Zuerst kommt das „ich übe", und dann das Besinnen auf die Voraussetzungen, die das Üben fördern – aber keine starre Regel machen daraus. Das fordert Präsenz.

Ich sitze praktisch immer allein. Gibt es Unterschiede zum Sitzen in Gemeinschaft, und sollte ich von Zeit zu Zeit mit anderen meditieren?

Das Sitzen in Gemeinschaft ist noch einmal etwas anderes. Man *muß* unbewegt stillsitzen; man *muß* durchhalten – um der anderen willen. Es fällt einem dann auf, welche Unarten sich beim Alleinsitzen trotz allem doch eingeschlichen haben. Jede Bewegung im Sitzen zerreißt die Luft, in der wir sitzen, und dann ist etwas von der Aura weg. Deshalb ist es oft leichter, im großen Kreis zu sitzen als allein. Man fühlt sich verantwortlich, auch für die anderen, und diszipliniert sich, auch wenn etwas noch so weh tut. Auf diese Weise lernt man es.

Es kann in der Gemeinschaft eine tragende Atmosphäre entstehen, die die Übung belebt und dem Einhalten der Disziplin Auftrieb gibt.

Andererseits vollzieht sich in der richtigen Übung ein Reinigungsprozeß und das, von dem gereinigt wird, strahlt aus in den Raum. Sensible Menschen mit dünner Haut spüren die flottierenden ungelösten Mächte im Raum, fühlen sich beengt, bekommen vielleicht sogar Angst. Sie tun sich schwer in der Gemeinschaft und können leichter aufgehen und weitwerden, wenn sie allein sind. Aber gegen diese unbestimmten Atmosphären ist man nirgends so gesichert, wie wenn man im Hara sitzt, also vom Ganzen her präsent ist. Wenn Sie in der Gruppe üben, werden Sie allmählich erfahren, daß in dem Maße, als Sie in Fühlung kommen mit Ihrem Zentrum, die Angst wegfällt. Das lebendige Ganze wehrt von selbst ab, und Sie werden nur anfechtbar, soweit Sie selbst in Unordnung sind.

Wenn Sie bewußt meditieren, machen Sie beim Alleinsitzen und beim Sitzen in Gemeinschaft unterschiedliche Erfahrungen. Es sind jeweils anders gepolte Weisen der Selbstbegegnung. Deshalb sind beide Arten zu sitzen als einander ergänzende Erfahrungswege von Bedeutung. Es geht auch hier um die Dialektik und um das Horchen auf sich selbst, welche Vorzüge oder

Schwierigkeiten man selbst dabei erlebt und wie man produktiv damit umgehen kann.

Seit ich meditiere, fällt es mir oft schwerer als früher, Kontakt zu haben zu anderen Menschen. Woran liegt das?

Jeder Mensch, der sich ernstlich auf den Weg der Übung begibt, wird von der Welt her gesehen einsamer. Das muß man wissen und das muß man annehmen können. Man kann nicht mehr in der gleichen Weise wie alle anderen auf eine Cocktail-Party gehen und sich da selbstverständlich wohlfühlen. Man hat mit Menschen, die einem an sich in der Welt nahestehen, plötzlich weniger Nahtstellen für Gemeinsamkeiten. Da sind ernste Konsequenzen zu ziehen.

Wer anfängt zu üben, tut sich eine lange Zeit in der Welt schwerer. Das muß so sein, darf aber nicht dazu führen, daß man sich aus der Welt zurückzieht. Dann bekommt die Sache etwas Sektiererisches, und jeder, der sich nicht zu dieser Richtung zählt, fällt dann unter das, was man „so andere Leute" nennen könnte. Jede Weise des inneren Weges hat die Gefahr eines falschen Elite-Denkens. Das hat dort seine Berechtigung, wo es am Anfang unumgänglich ist, sich zeitweise einen Schutzraum zu schaffen. Auf dem Weg der Übung brauchen wir immer wieder die Retraîte, um etwas zu finden, das uns befähigt, *in* der Welt auch noch diesen Punkt zu halten und gerade in der Welt zum Tragen zu bringen.

Die Begegnung mit der Welt muß selbst zu einem Feld der Übung werden. Jede Lebenssituation ist im Grunde eine besondere Möglichkeit der Übung.

Man hat als Übender zu allem Lebendigen – zu Pflanzen, Tieren, Menschen – einen Wesenskontakt, den man vorher nicht hatte. Man ist tiefer, aber um der Tiefe willen sind Kontakte, die sich nur an der Oberfläche bewegen, unter Umständen störend.

Wenn es gelingt, daß in der Übung die Blockade zum Wesen – das sich selbst wahrende Ich – eingeschmolzen wird, dann wird der Kontakt mit anderen Menschen leichter und er kann stärker und tiefer sein.

Ich glaube sagen zu können und auch erfahren zu haben, daß Menschen, die versuchen, durch die Übung der Meditation mit ihrem tieferen Wesen in Fühlung zu treten, mehr *sie selbst* sind: mehr im Zeichen einer Kraft in der Gelassenheit, mehr im Zei-

chen einer Form, die sie in Gestalt und Wesen verwirklichen sollen, und mehr im Zeichen eines Kontaktes, – man muß nicht fragen, mit wem – in der Liebe.

Ich bin der Auffassung, daß nichts den Menschen so für seine Mitmenschen aufschließt wie die Fühlung mit dem Wesen. Ja, die Berührung mit dem Sein ist gleichbedeutend mit dem Impuls zur Menschlichkeit. Diese Aufgeschlossenheit und Menschlichkeit beziehen sich dann nicht nur auf das, was der Mitmensch in der Welt an Sicherheit, Sinn und Liebe braucht, sondern auch auf das, was er braucht, wenn er in der Welt eben keine Sicherheit, keinen Sinn, keine Liebe mehr hat.

Die recht verstandene Innerlichkeit ist nicht ein Widerspruch zur Welt, sondern sie ist gerade im Kontakt mit dem Wesen der Welt. Richtig verstandenes Exerzitium bewährt sich im rechten Einsatz in der Welt. Es führt uns nicht aus dem Leben heraus, sondern in das Wesentliche, in das eigentliche Zentrum des Lebens hinein.

Jedesmal, wenn ich von einem solchen Meditations-Wochenende oder von einem Sesshin nach Hause zurückkomme, fühle ich mich wie frisch gehäutet. Eigentlich habe ich dann das Bedürfnis nach Rückzug und Schonung. Aber dann steht die Familie da und erwartet, daß ich noch besser funktioniere, als sie es gewöhnt ist, und im Beruf ist es auch nicht anders. Ich spüre, ich habe mich geändert, aber es ist unbeschreiblich schwer, in einer Umgebung, die sich nicht geändert hat, das nicht gleich wieder zu verlieren.

Das ist so! Und das ist in der Tat eine große Klippe, die wir einfach annehmen müssen – als Aufgabe annehmen müssen!

Wir können uns nicht mehr in der gleichen Weise anpassen wie vorher. Wenn wir das, was wir gewonnen haben, nicht wieder verlieren wollen, kommt es sehr auf die Wahrheit an, auf die *Wahrheit, die man ist.* Das heißt: sich selbst fühlen und sehen, wie man jenseits seiner Rollen und Fassaden eigentlich ist, und sich auch so geben. Nun erheben sich dagegen oft äußere Hindernisse und führen dazu, daß wir uns nicht so geben. Jede Gemeinschaft ist eine Schattenfabrik – jeder muß Abstriche machen an seiner Individualität, damit das Ganze funktioniert. Und da müssen wir zunächst der Sache treu bleiben in einem *Kompromiß des Verhaltens,* ohne das kommen wir nicht aus. Wir müssen manchmal vielleicht mitspielen in einer Weise, die im

Widerspruch steht zu dem, was unsere innere Wahrheit ist. Wenn wir aber wissen, daß und warum wir uns jetzt so verhalten, dann bleiben wir doch *wesensmäßig* in der Wahrheit und machen uns nicht vor, daß wir uns richtig verhielten. Man muß sich der Abstriche, die man macht, bewußt sein, um bei der eigenen Wahrheit zu bleiben.

Wir können nicht anfangen, andere zu überzeugen. Es ist nicht weise, darüber zu reden, was wir hier erfahren. Wir können nur antworten auf Fragen, die an uns gestellt werden. Allerdings muß man manchmal Fragen bemerken, die nicht gestellt werden.

Ihr eigener Tag aber ist anders und auch anders gesichert, wenn Sie nicht ablassen, auch zuhause täglich in der Sonderübung – dem Sitzen – zu bleiben.

Sie können aber noch eine andere Übung machen: die sog. Zehn-Sekunden-Übung, die den Sinn hat, den Streß-Faden, der uns immer wieder einzuwickeln beginnt, zu durchschneiden. Eine der ersten Übungen auf dem Weg ist die des Verweilens und Sich-Zurücknehmens. Der Mensch, der aktiv vorprescht, lernt, sich zurückzunehmen bei allem, was er tut. Dann läuft sich die Maschine nicht heiß, sondern man gibt auch dem eigenen Rhythmus wieder Raum. Wenn Sie etwas tun, z. B. den Autoschlüssel ins Zündschloß stecken, um den Motor anzulassen – stop! Erst einmal Abstand nehmen, innehalten, nach innen horchen und sich fragen: *Wer* ist hier eigentlich zugange? In welcher Rolle bin ich jetzt? Bin ich der, der alles so schnell wie möglich schaffen will, der Berufsmensch, der automatisch funktioniert? Wer ist das? Und nun sage man seinen Vornamen, hole ihn hervor hinter all den Rollen, die ihn den ganzen Tag zudecken. Bin das ich in meinem Wesen, wie ich hier tätig bin?

Wenn Sie nur 3 Minuten am Tag für diese Übung einsetzen, können Sie sie 18mal durchführen. Nicht mehr als drei Minuten – aber beobachten Sie einmal die Wirkung! Der Tag bekommt einen anderen Charakter, weil man mehr bei sich ist.

Sie haben gesagt, Meditation sei immer auch Begegnung mit sich selbst. Anscheinend meditiere ich irgendwie falsch, denn ich habe bisher nichts erlebt, was ich mit dieser Bezeichnung in Verbindung bringen könnte oder was mir gezeigt hätte, wie ich bin.

Vielleicht meditieren Sie auch richtig, erwarten aber als Selbstbegegnung etwas Falsches? – Meditation ist dann falsch ver-

standen, wenn man sie als ein Mittel begreift, zu einem Zustand zu gelangen, wo man nicht mehr an sich selbst zu denken braucht, weil alles sich für uns von selbst löst.

Wenn etwas auf diesem Weg wichtig ist, dann ist es, daß man in die Wahrheit mit sich selbst kommt, langsam entdeckt, was die eigene innere Wahrheit ist. Also gilt es zu sehen, was überhaupt da ist; zu erkennen, was zwischen uns als dem Ich und der Wahrheit des eigenen Seins steht; zuzulassen, was da ist, es anzuerkennen und zu integrieren, bis es schließlich seine virulenten negativen Kräfte verliert.

Da muß man nun nicht umstürzende Ereignisse erwarten, sondern das vollzieht sich in winzigen Schritten. Der erste dieser Schritte ist das Wahrnehmen der Störungen, denen wir zum Opfer fallen, wenn wir eigentlich still und gesammelt sitzen und uns konzentrieren wollen. Man hofft immer, in Berührung mit einer anderen Dimension zu kommen, und dann sind wieder 50 Minuten vergangen, und ich habe mich nur mit meiner Zerstreutheit herumgeschlagen. Ich komme nicht nur über die Konzentration nicht hinaus, ich komme gar nicht dahin, wirklich konzentriert zu sein. Warum wohl? Und das ist nur der Anfang.

Störungen stellen sich auf allen Ebenen ein. 1. Auf der leiblichen Ebene erscheinen sie als physische Fehlhaltungen und Schmerzen. 2. Auf der seelischen Ebene machen sie sich bemerkbar als Stimmungen, meistens als negativ gepolte Ver-Stimmungen. 3. Auf der geistigen Ebene entfesseln sie das Heer von Gedanken, Bildern, Vorstellungen, die wir zurückdrängen können, solange wir abgelenkt und in Bewegung sind.

Das ist das Arbeitsfeld, das uns in der Meditation als Selbstbegegnung aufgegeben ist. Wir sprechen ja über die Strategien, wie wir mit diesen Störungen umgehen können oder sollen, aber kaum ist die eine weg, da kommt die nächste. Fertig sind wir nie. Das *ist* die Selbstbegegnung! Nur sehr selten fühlen wir uns so frei, so heil, daß nichts Negatives hereinschwingen kann, und diese Momente sind dann die Geschenke, die uns zufallen, weil wir geübt und gearbeitet haben.

Zur Übung der Meditation gehört es, daß wir *uns* lassen und damit den Weg freigeben für das, was wir *zulassen* können. Über das, *was* wir zulassen, haben wir zunächst einmal wenig Herrschaft; wir haben aber die Möglichkeit, in einer Weise damit umzugehen, daß wir auf dem Weg zur inneren Wahrheit vorankommen. Das bedeutet: wir nehmen wahr – in der doppelten Bedeutung dieses Wortes –, daß Fehlhaltungen, Verstimmun-

gen, Zerstreuungen immer von neuem über uns Macht gewinnen. Es ist eine der Techniken und eine der Aufgaben der Meditation zur Leere hin – die eigentlich die Fülle ist –, das störende Dunkle als solches zuzulassen, es arbeiten zu lassen, es virulent werden zu lassen, und dann nicht uns davon abzuwenden, sondern hinzuschauen und das *auszuhalten*.

Schmerzen und Verspannungen zeigen uns, daß wir *uns* nicht richtig loslassen. Wenn Gedanken sich festsetzen, ist das ein Ausdruck dafür, daß unsere Bewußtseinsform noch die gegenständlich-fixierende ist, noch nicht die schauende und empfangende. Wenn Stimmungen uns gefangen halten, weisen sie auf verdrängte Impulse hin, die wir nicht wahr-haben wollen, weil das Ich unterdrücken, wegschauen, beschönigen will. Nein! Hier gilt es nur die blanke Wahrheit. Die Übungen sind nicht dazu da, ein dickes Fell zu bekommen. Was in uns ist, das muß gespürt werden. Das sanfte Gewand, an das man sich gewöhnt hat, verbirgt die Fülle der Impulse und schiebt sie in die Ecke, unterdrückt sie. Auf den initiatischen Weg gehört die Bereinigung von dem, was zwischen uns und unserem Wesen steht. Das ist die Weise, in der auch die östliche Meditation immer die tiefenpsychologische Schatten-Arbeit geleistet hat. In die Wahrheit kommen bedeutet nicht nur gütiges Verhalten nach außen, sondern auch Konfrontation mit Kräften, die jenseits der Bewertung als gut oder böse einfach vorhanden sind. Es ist wichtig, in der Meditation den Mut zu haben, das kommen zu lassen, anzunehmen und auszuhalten. Jedes Schrekkensbild, das wir sehen, ist ein Auftrag: da stimmt etwas nicht. Jede existentielle Angst verbirgt etwas, das heraus möchte.

In jedem von uns ist auch das reißende Tier. Irgendwann muß man sich das bewußt werden lassen. Alle diese Dinge kann man zum Gegenstand der Meditation machen und dabei bleiben, nicht zurückweichen; nicht diskursiv darüber hin- und herdenken – sich frontal stellen und das aushalten.

Wenn Sie das Paradoxe getan haben, angeschaut und angenommen haben, was das Ich nicht sehen und akzeptieren will, entmachten Sie es, und mit der Zeit gewinnen Sie einen anderen Rang. Diese Begegnung mit sich selbst, die man aushalten muß, trägt in sich die verwandelnde Kraft.

Welche Bedeutung hat in der Meditation als Selbstbegegnung der Dialog mit sich selbst?

Der Mensch muß im Dialog mit sich selbst stehen, weil er sich selbst die Hauptfrage ist. Das heißt nicht, daß er *nur* nach sich selbst fragt und isoliert und egozentrisch um sein Ich kreist; er fragt, wenn er richtig fragt, nach sich in der Beziehung zu seinem Leben in der Welt und zur tieferen Wirklichkeit. Er kreist nicht um sein Welt-Ich, sondern er umkreist als Zentrum das Wesen. Er begegnet sich selbst im Gespräch zwischen dem Ich und dem tieferen Wesen und ist so sich selbst ein Begleiter.

Um dieses Gesprächs willen, das eine Annäherung an die Stimme des absoluten Gewissens herbeiführen soll, ist der Dialog mit sich selbst ein wesentlicher Aspekt der Meditation. Nur in dem Maße, als das Wesen wach wird, kann Zwiesprache aufhören, Diskussion zu sein, in der Standpunkte verteidigt werden, und sich wandeln zum Dialog, in dem Fragen umkreist werden und das Ergebnis nicht die Entscheidung für eine Position ist, sondern eine Vertiefung der Fragen eines sich selbst suchenden Ganzen.

Im Dialog muß man vor allem das Horchen lernen. Das umfaßt alle drei Ebenen – Leib, Seele, Geist –: was spüre ich im Leib, wie bin ich gestimmt, was denke ich? Wen suche ich, wenn ich mich nach innen wende? Ich suche den einfachen, natürlichen Menschen, aber nicht als das primäre Ego, sondern als die Person in der Fülle ihrer Möglichkeiten, in ihrer Verbindung zur Transzendenz.

Der Dialog mit der Stimme des Gewissens soll stattfinden vor dem Hintergrund liebevollen Annehmens und nicht der Kritik. Wo ich mich fehlbar finde, soll ich nicht gleich korrigieren wollen. Ich kann mich selbst auch als Ganzen erkennen, wenn ich mich in meinen Fehlern aushalte. Selbst-Erkenntnis ist nicht nur das Erkennen von Fehlhaltungen (im Erkennen ist der Mensch sowieso immer kritisch), sondern es gehört auch zur Selbsterkenntnis, daß ich wahrnehme, wo ich gleich kritisch bewerte, aber nicht bewerten sollte, weil es nicht um das Bewerten geht, sondern um die Verwandlung.

Jeder Mensch ist innerlich so konstruiert, daß das Selbst-Bewußtsein als eine zentrale Instanz in sich selbst etwas unterscheidet. Da hebt sich für jemanden ein Etwas von einem anderen Etwas ab. Es ist nicht so einfach, das Bewußtsein, das ich von etwas habe, und das Bewußtsein als Ausdruck dessen, der

ich bin, auseinanderzuhalten. Das zweite ist das Schauen „sunder warumbe“: Spiegel sein.

Das ist die „rechte Achtsamkeit“ des Buddhismus: nicht an sich selbst vorbeischlafen, sondern wach sein; wach registrieren, was Tatbestand ist. Um frei zu werden von eigenläufigen Reaktionen des Unbewußten, müssen wir *bemerken*, was wir fühlen, denken, tun; uns Rechenschaft ablegen vor dem absoluten Gewissen als der Instanz, in der wir uns gebunden fühlen an die Präsenz der Transzendenz und zu ihr hin geöffnet sind. Der eigene innere Kern spürt immer, wo etwas oder jemand der eigenen inneren Wahrheit entspricht oder nicht entspricht – aber wir müssen lernen, auf ihn zu horchen, ihn wahrzunehmen.

In dem Dialog zwischen dem, der lebt und handelt, und dem, der registriert, vollzieht sich die Begleitung, die jeder Übende sich selbst gewähren soll. In jedem Moment der Stille sollen wir dieses Gespräch mit uns selbst fortsetzen und darin immer wieder zurücktreten von den Rollen, in denen wir uns ständig bewegen, um der zu werden und zu sein, der hinter all seinen Rollen „istet“, wie Meister Eckehart es so bildhaft formuliert. Man *ist* nie die Rolle, man spielt sie nur. Auf der anderen Seite wird am Charakter der Rollen, die wir uns zumuten, deutlich, wer wir sind und wohin wir in unserem Werden tendieren.

Solange wir eine Ethik haben, droht der Perfektionismus: man darf keine Fehler machen, darf nicht schuldig werden, soll sich um Vollkommenheit bemühen. Aber Vollkommenheit gibt es gar nicht. Wir werden immer schuldig, entweder an uns oder an anderen, indem wir das nicht ganz erfüllen, was als potentielles Soll im Moment vor uns steht. Jeder Augenblick steht im Zeichen eines Sein-Sollens, und da ist jedesmal abzuwägen, wann das Sein-Sollende dazu führt, daß wir uns selbst damit vergewaltigen.

Es ist das Allerschwerste, ohne Absicherung im Codex des ethisch Sein-Sollenden sich selbst zuzulassen. Da geht es darum, das absolute Gewissen zu spüren und die Warnungen, die von ihm ausgehen, zu unterscheiden von dem, was als Projektion aus dem Unbewußten auftaucht. Dieser Dialog hört niemals auf; er ist das wichtigste Instrument auf diesem Weg, und bis in das höchste Alter kommen immer noch neue und sich vertiefende Erfahrungen.

Sie haben von der Stimme des Gewissens gesprochen, auf die man horchen soll, wenn man sich entscheiden muß, und die wir hören können, wenn wir als Übende achtsam werden. Ich höre immer so viele Stimmen, daß ich nicht herausfinde, welche die richtige ist. Geht dieses Stimmengewirr eines schönen Tages weg, wenn ich länger geübt habe, und werde ich dann die richtige Stimme besser heraushören?

Man kann nie endgültig sagen: ich habe ein für allemal *meine* innere Stimme gefunden. Die innere Stimme ist immer wieder neu geprägt von der Entscheidung oder Antwort *dieses* Augenblicks und geknüpft an eine konkrete Forderung.

Wir haben immer zwei Stimmen in der Brust (oder mehrere auf jeder Seite): das natürlich Welt-Ich, das gesichert sein will, also vor allem den Schwierigkeiten ausweichen, sich für den leichteren Weg entscheiden will; und das tiefere Wesen, von dem her wir etwas anderes erwarten und das ebenso von uns etwas anderes erwartet, uns etwas zumutet, auch Schmerzliches. Es geht z. B. darum, eine unangenehme Wahrheit sagen zu müssen: also bloß nicht, sagt das natürliche Ich, bring dich nicht in Teufels Küche; aber du mußt es sagen, um Schlimmeres zu verhüten, hören wir von der anderen Seite – da haben Sie die beiden Stimmen.

Gewissen entzündet sich immer am Konflikt. Da ist immer im Spiel, daß etwas gefordert ist, das wir nicht recht wollen; das eine ist leichter, das andere schwerer. Es ist nötig zu lernen, daß wir unabhängig werden von starren moralischen Regeln. Aber wir dürfen das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Regeln, Gebote, Gesetze sind unentbehrlich, damit eine Gemeinschaft in Ordnung zu existieren vermag; aber wenn man sklavisch daran hängt, stirbt man daran. Jesus ist einerseits gekommen, das Gesetz nicht aufzuheben, sondern zu erfüllen. Andererseits hat er den Weg gewiesen, über die Abhängigkeit vom Gesetz hinauszugehen.

Hier ist sicher eine Arbeit an der Differenzierung zu tun, Arbeit an der Konfliktschärfe zwischen dem Wesentlichen und dem Unwesentlichen, sonst kommt man in einen Libertinismus und verwechselt die ungezügelte Natur mit der Freiheit aus dem Wesen.

Und da gibt es das Kriterium des Tieferen (nicht etwa des Intensiveren). Das Merkwürdige ist, daß sich in der Tiefe dann immer noch eine dritte Instanz zu Wort meldet, ein Zentrum, das wahrnimmt, das unterscheidet, das unbestechlich ist und das

wir gerade deshalb manchmal überhören möchten. Dieses Zentrum der Freiheit in uns ist die Instanz, die nicht zuläßt, daß wir uns mit einer falschen Entscheidung beruhigen, sondern die ja oder nein dazu sagt und so letztlich entscheidet.

Wenn Sie also fragen, wie soll man sich entscheiden unter vielen Stimmen, die man hört, dann ist die erste Antwort, die wir geben müssen: immer die Stimme ist die richtige, die mehr dem Wesen und seiner Entfaltung zugute kommt als der Erhaltung, Sicherheit und Bequemlichkeit des natürlichen Ichs. Im Zweifelsfall ist das Richtige meistens das Schwerere.

Mir ist der Vorwurf gemacht worden, ich gäbe mich mit Okkultismus ab, wenn ich meditiere. Obwohl ich weiß, daß das nicht zutrifft, konnte ich auf diesen Vorwurf auch nicht so antworten, daß er aus der Welt geräumt worden wäre. Mit welchen Kriterien läßt sich eine eindeutige Abgrenzung erzielen?

Das Wort Okkultismus hat mehrere Bedeutungen, auf die wir jetzt nicht einzugehen brauchen. In dem Zusammenhang, in dem es Ihnen begegnet ist, meint es das Verfügbarmachen übersinnlicher Kräfte im Dienste des Ichs, das über seine natürlichen Fähigkeiten hinaus das Maß seiner Wirkungsmöglichkeiten erweitern will, z. B. im Spiritismus oder durch Magie.

Meditation, wie wir sie hier verstehen, ist ganz schlicht die Weise, wie wir uns hinsetzen, wie wir auf den Atem achten, wie wir alles beziehen auf die Möglichkeit und den inneren Auftrag, Menschen zu werden, die durchlässig sind für die andere Dimension. Diese Arbeit steht eindeutig im Zeichen eines überweltlichen, göttlichen Lebens; sie richtet sich auf die Fühlung mit unserem Wesensgrund, nicht auf übersinnliche Fähigkeiten welcher Art auch immer. Das ist das Kriterium der Unterscheidung.

Was ist passiert, wenn man in der Meditation plötzlich laut lachen muß? Wo ist man dann angekommen?

Bei sich selbst! Das ist ein beglückendes Lachen, ein Jubel, eine Explosion des Lebens. Sie sind plötzlich befreit von einem Krampf, als wenn Sie wegflögen aus einem Gefängnis. Das heißt, daß Sie sich lange ein Verhalten auferlegt haben, in dem

Sie nicht frei waren. In dem Moment, da Sie an Ihren Tiefenpunkt herankommen, kommen Sie auch an die bis dahin nicht zugelassene Freiheit ihrer selbst heran – das löst sich in einem unbändigen Lachen.

Was soll ich davon halten, wenn ich, ohne aus dem Gesammeltsein herauszufallen, Licht sehe oder empfinde, wenn Farben auftauchen oder Formen, die sich im Rhythmus des Atems bewegen und verändern, oder wenn Bilder erscheinen, die nichts mehr mit Störung zu tun haben, sondern mit einer unglaublichen Lösung und Öffnung einhergehen?

Das ist etwas ganz anderes als die Bilder, die aus Erinnerungen oder gedanklichen Vorstellungen hervorgehen. Das sind *Zeichen* – nicht weniger, aber auch nicht mehr – dafür, daß man in eine tiefere, mehr zulassende Bewußtseinsschicht kommt, die leer ist von Gedanken und Vorstellungen; sonst könnten diese Phänomene nicht zu uns kommen.

Das ist eine andere Ebene, die sich da zu erkennen gibt in tiefen und durchlässigen Farben von großer Intensität oder auch in Symbolen, die mit dem Atem ihre eigene Dynamik haben. Das ist, was im Zen Makyô genannt wird – Täuschungen.

Auch sie sagen etwas aus über unsere unbewußte Innerlichkeit. Das alles ist nicht etwas, von dem man sagen soll: das sollte gar nicht dagewesen sein. Das sind Erscheinungen, die man nicht vertreiben soll, die einen aber auch nicht besetzen sollen. Nicht festhalten, vor allem nicht das Schöne, nicht darin hängenbleiben; sowie Sie „etwas" sehen, dabei stehenbleiben wollen, widersprechen Sie schon wieder dem Grundgesetz der immer weitergehenden Verwandlung. Lassen Sie das vorüberziehen, schenken Sie dem keine Beachtung. Dann verliert sich das von selbst.

Es ist immer wieder bezeugt, daß der Einbruch der Dimension des Göttlichen einhergeht mit dem Erlebnis eines inneren Lichtes. Das Kriterium dafür, ob man das als Seinsfühlung betrachten darf oder nicht, ist nicht das Licht als solches, sondern ob es einen hineinhebt in eine Qualität, die Bedeutsamkeit gewinnt für uns, unser Üben, unser Leben. Das Licht weist vielleicht hin auf das Bild- und Weiselose, aber es ist selbst nicht das Eigentliche.

Welche Kriterien gibt es für eine Begegnung mit dem Absoluten? Bisher habe ich das weder in der Übung noch außerhalb der Übung erfahren können, aber vielleicht liegt das auch daran, daß ich die Anzeichen nicht erkenne?

Ein verspannter Mensch begegnet dem Absoluten zunächst als einer lösenden Kraft. Ein aufgelöster Mensch, der keine Form hat, erlebt die Begegnung mit dem Absoluten als eine formende Kraft, er fühlt das Wunder seiner Gestalt. Befreiende Er-Lösung und befreiende Gestaltwerdung – das sind die beiden Phänomene, die wir als solche wahrnehmen und im Zusammenhang der Übung als eine solche Begegnung begreifen können.

Das sind aber nicht Positionen, auf denen wir uns ausruhen könnten. Es geht dann um das Spiel zwischen diesen beiden Seiten der einen Medaille. Wenn Sie spüren, daß Sie in der Übung aus dem Lösen in ein Auflösen kommen, dann hebt die Besinnung auf etwas, das Sie in Form hält, Sie aus dieser Gefahr heraus: z. B. die präzise Durchführung des Atemrhythmus mit dem kleinen Akzent am Ende des Ausatems. Die Form ist die Rettung aus der Unform. Umgekehrt ist das Sich-Lassen die Rettung aus der Verhärtung, das Einschmelzen der Über-Form der Weg zur richtigen Form. Mit diesem Wechselspiel arbeiten wir in der Übung und nehmen wahr, was wir darin erleben.

Die Begegnung mit dem Absoluten in der Welt erleben wir am ehesten in dem, was ich die Seinsfühlung nenne. Diese Kriterien fasse ich hier nur noch einmal kurz zusammen. Da ist 1. die sogenannte numinose Qualität, die immer etwas total anderes ist als der Superlativ eines Wertes und meist einhergeht mit der Verbindung von Fascinosum und Tremendum. Sofern man im Zeichen eines solchen Erlebens steht, erlebt man 2. eine besondere Strahlung; man spürt sie an sich selbst oder man nimmt sie an anderen Menschen wahr. Es hat nicht jeder Mensch das Auge dazu, und man ist nicht immer in der Verfassung, das zu sehen. Um Strahlung zu sehen, bedarf es einer besonderen Kultur des Sehens, des schauenden Organs zum Wahrnehmen, das wir selbst sind als ganzer Leib. Die Dialektik zwischen der Strahlung und denjenigen, welche die Strahlung wahrnehmen, ist hier ein wichtiges Moment. Ein Mensch, der in einem Zustand des Außer-sich-Seins in Kontakt mit einer anderen Dimension ist, hat einen gewissen Schimmer – die religiöse Sprache nennt das den Heiligenschein.

Das entscheidende Kriterium der echten Seinsfühlung ist das

dritte: die verwandelnde Kraft. Jede echte Fühlung mit dem Sein hat nicht nur einen erlösenden Charakter, sondern auch einen verpflichtenden: die Geburt eines neuen Gewissens. Im Horchen auf die Stimme dieses Gewissens und im Gehorsam ihr gegenüber geschieht erst die Verwandlung des Menschen, der die Fühlung mit dem Sein erfahren hat – dann durch ihn hindurch auch die Verwandlung dessen, was ihn umgibt.

Immer wieder aber muß man in diesem Zusammenhang sagen: es ist verfehlt, Außerordentliches zu erwarten. Es kann das Kleinste und das Unscheinbarste sein, in dem die Fühlung unerwartet sich ereignet, und an dem wir vorübergehen könnten, wenn wir nicht präsent sind. Der Sinn unserer Übung kann nicht die Begegnung mit dem Absoluten sein, die können wir nicht machen, die kann nur geschenkt werden. Der Sinn unserer Übung ist eine Verfassung, in der wir geöffnet und wachsam sind, so daß wir unser Erleben auch begreifen. Nur wenn wir das, wovon wir ergriffen werden, von uns aus ergreifen, wird es *wirklich* – wirkende Kraft.

Aber gleichzeitig müssen wir dies bedenken: wir machen dem Unbegreiflichen eine Tür nach der anderen zu, wenn wir es begreifbar machen wollen. Wenn wir nach den Kriterien für die Begegnung mit dem Absoluten fragen, dann nur unter der Voraussetzung, daß nach ihnen nicht gefragt wird als nach einem gesicherten Besitz, sondern nach dem hinweisenden Wort auf eine Wirklichkeit, die letztlich nicht verfügbar ist. Es bedarf nur des nüchternen Sinnes, das, was *gespürt* wird, dann anzuerkennen.

Wir hören hier viel von Seinserfahrung, vom Erleben des Göttlichen in uns. Ich befürchte, ich könnte einmal nicht unterscheiden, ob ich wirklich ein Erlebnis habe oder mir nur etwas einbilde, weil es in meinen Vorstellungen so präsent ist. Wie unterscheidet man eine Autosuggestion von einer Seinserfahrung?

Erwarten Sie nicht bei der Meditation eine Seinserfahrung! Der Sinn der Übung ist Arbeit an einer Verwandlung, von der Sie bisweilen am Tage etwas merken, z. B. an der Weise, wie Sie mit anderen Menschen umgehen.

Es wäre verkehrt zu glauben, man käme dadurch in eine andere Verfassung, daß man in der alten Verfassung sich selbst in einer neuen Verfassung *vorstellt.* Es gibt eine falsche Exerzitienpraxis, in der man sich in einen höheren Lichtzustand hinein-

jongliert. Wer die Erde verrät, wird den Himmel nicht erlangen. Nur wenn man richtig übt, immer tiefer sich verankert und so allmählich an seinen Wesensgrund kommt, wächst man in jene Sonnenhaftigkeit hinein, die überhaupt erst fähig macht, die Sonne zu erkennen, nicht nur an sie zu glauben, weil einem von ihr erzählt wird.

Andererseits ist Autosuggestion ein psychologischer Begriff, der zur Unterschätzung dessen, was mit ihr möglich ist, verleitet – „nur" eine Autosuggestion. Was ist da „nur"? Das ist, wie wenn man sagt: „nur eine Projektion". Wenn man sich nicht projiziert als das, was man werden möchte, wird man es nie. Autosuggestion kann etwas sehr Positives sein, wenn sie Positives *bewirkt*.

Natürlich gibt es innerhalb dieses Erfahrens die subjektive Projektion, in der etwas Schönes und Erlösendes erlebt wird. Das Kriterium für die Echtheit und Gültigkeit einer Erfahrung ist aber nicht das Erleben an sich, sondern immer nur die Verpflichtung auf ein neues Gewissen.

An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen! Wirklichkeit ist das, was uns so stark berührt, daß es jenen Eifer hervorruft, der eben Arbeit bedeutet, der eine gewisse Härte hereinbringt und zu einer disziplinierteren Form des Lebens führt. Den Irrtum erkennen wir daran, daß nichts zurückbleibt als ein Hunger danach, das Erlebnis zu wiederholen.

Beweisen im naturwissenschaftlichen Sinne kann man eine Seinserfahrung nie. Entweder ist die Erfahrung evident, oder sie wird nicht gefaßt. Sie wird evident sein, wenn sie die Frucht einer Verfassung ist, die wir in uns tragen.

Sie sagen, wir dürften in der Meditation keine Seinserfahrung erwarten; aber man habe, wenn man Meditation zu seiner Übung mache, meist ein Erlebnis gehabt, das der Auslöser dafür sei. Wie ist es aber, wenn man meditiert, ohne eine solche vorangegangene auslösende Erfahrung gemacht zu haben?

Die Seele des Menschen, ob er es weiß oder nicht, ist von Natur aus hingeordnet auf eine Entwicklung, in der eines Tages das wach werden kann, was ich den inneren Christus nenne. Anima humana naturaliter christiana est, sagt Thomas von Aquin.

Der Motor des Suchens ist immer das Gesuchte. Auch das Ahnen der Transzendenz ist ein Ansporn. Wenn Meditation einen

Menschen ohne vorhergegangene Erfahrung anzieht, zeigt sich darin, daß uns nicht nur Erfahrung dafür aufschließt, sondern daß in uns etwas liegt, das wir im tiefsten Grunde sind und das sich entfalten möchte.

Es ist eine Sehnsucht da, die einen in eine bestimmte Richtung treibt, zu Büchern etwa von Meister Eckehart, in denen man etwas spürt, das einen auf geheimnisvolle Weise anrührt. Dann hat man schon ein Zeichen dafür, daß das Ganz Andere einen sucht.

Schon das Wort „suchen" ist hier anders zu verstehen als im alltäglichen Verständnis. Suchen meint eine Ich-Aktivität, die in der Welt ihren Platz hat. In der Dimension des Seins dagegen ist das Gesuchte am Werk, und wir müssen die Bedingungen schaffen, unter denen wir uns finden lassen können. Solange man nach dem Heil sucht, hat man noch nichts verstanden, sagt Meister Eckehart.

Weil wir innerlich auf der Suche sind, ahnen wir manchmal schon etwas, sind aber noch nicht in der Verfassung, in der es in unser Innesein treten kann. Die Arbeit der Meditation, wie wir sie hier üben, meint in erster Linie das Entwickeln des Organs zum Wahrnehmen der Qualitäten, die wir das Numinose nennen, des Organs, mit dem wir durch die Oberfläche hindurch in die Tiefe sehen. Dieses Organ ist der ganze Mensch in einer Verfassung, zu der er sich planmäßig entwickeln und entfalten kann.

Das bedeutet, daß wir – neben all den anderen Aspekten in der Meditation – aufmerksam werden müssen für die Qualität des Numinosen, damit wir nicht daran vorbeigehen, wenn sie uns begegnet. Ich sage immer: es gibt kaum einen Menschen, der, wenn er nicht seinstaub ist, nicht irgendwann vom Hauch einer Seinsfühlung gestreift worden wäre – aber hat er sie als solche erkannt? Um sie wahrzunehmen, ist es wichtig, daß wir unser Spürvermögen differenzieren für die Verschiedenartigkeit von Qualitäten überhaupt und besonders für die, um welche es hier geht. Die Feinfühligkeit für das Durch-Scheinende ist bereits ein Tor zu dem, was in Ihnen als das Gesuchte Sie zu sich ruft.

Das Numinose ist nie die Steigerung eines gewohnten Wertes oder Gefühls. Es ist eine radikal *andere* Qualität, die uns aus dem Horizont des von uns bewältigten Daseins heraushebt. Es ist eine Definition des Numinosen, daß man in diese Ebene – des Seins, wenn Sie so wollen – eintritt. Ich habe Ihnen die vier großen Felder genannt, auf denen wir am ehesten die Chance ha-

ben, dieser Qualität zu begegnen: die Natur, die Kunst, die Erotik und der Kult. Es gibt aber wirklich nichts, auch nicht das Unscheinbarste, das nicht in sich potentiell die Möglichkeit trüge, uns schlagartig das Auge zu öffnen für die tiefere Wirklichkeit, die dahinter verborgen liegt.

Es ist besser, nicht gleich von Erleuchtung oder Seinserfahrung zu sprechen, sondern von Seins-Stimmung oder Seins-Fühlung, die als Verwandlungserlebnisse ihre eigene Bedeutung haben. Auch darin liegt etwas von der praesentia Dei. Jede Begegnung mit dem Sein, und sei sie noch so ahnungsweise, noch so zart, ist ein Sich-Öffnen in einen größeren Lebensraum. In diesem Sich-Öffnen wird eine Qualität spürbar, die einen hinführt zu einer Übung, in der das Erlebte integriert und vertieft wird. Das hängt nicht etwa daran, daß wir im Buddha-Sitz sitzen können, sondern es hängt am Grad des Sich-Öffnens, den der Übende im Lauf der Übung erreicht. Je treuer er übt, desto mehr kann er die Qualitäten spüren, die im Offensein sich zu erkennen geben. Offene Weite! Wir üben auf eine offene Wirklichkeit hin, die als solche den Menschen in überwältigender Weise zugleich auch birgt.

Seinserfahrung oder Seinsfühlung durch Übung – das Durchbrechen des Göttlichen in uns in der Erfahrung – geschieht dann aus einer Verfassung heraus, die man *in sich trägt*. Diese Verfassung ist die Frucht der Übung, ob ihr nun eine Seinsfühlung vorangegangen ist oder nicht. Das Leben aus dem Ganz Anderen heraus kann auch aus der treuen Übung erwachsen, wenn die innere Haltung der Übung auch im Alltag beibehalten wird und so eine Harmonie zwischen Übung und Leben entsteht, in der eine Qualität der Tiefe und Stille herrscht.

Die Grundhaltung desjenigen, der in der Treue zur Übung zu einem meditativen und auf die Dimension des Göttlichen bezogenen Leben gelangt ist, unterscheidet sich nicht von der eines „Erleuchteten"; eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten, sondern eine echte Erfahrung setzt einen auf den Weg der Verwandlung, und auf diesem Weg ist der treu Übende auch.

Erleuchtung im gebräuchlichen Sinne dieses Wortes ist ein seltenes Privileg, das auch den Meistern der Meditation nur in besonderen Sternstunden zufällt. Wer eine Erleuchtung erlebt hat, hat eine zusätzliche Hilfe in dem Maß-gebenden dieses Erlebnisses. Er wird unwillkürlich immer wieder sich in eine Verfassung hineinzuschwingen versuchen, in der ein neues Erleuchtungserlebnis möglich werden könnte. Er hat eine Bereicherung

erfahren, die der treu Übende nicht hat. Das Gnadenhafte – Gnade nicht als Mirakel, das vom Himmel fällt, sondern als Bezeichnung einer uns innewohnenden Wirklichkeit, in der wir niemals nicht erlöst waren, derer wir uns aber bewußt werden sollen – das Gnadenhafte ist ihm gegenwärtiger als dem, der treu übt und nicht erleuchtet wird. Das gibt ihm eine tiefere Strahlung. Er kann noch einmal etwas anderes vermitteln und bewirken in seiner Weise, da zu sein.

Wie ist es mit dem Vorwurf der Theologie, daß es sich bei geistlichen Übungen wie der vom Zen abgeleiteten Meditation um den Versuch unstatthafter Selbsterlösung handle?

Dieser Vorwurf leitet sich her von der theologischen Grundvoraussetzung, daß Erlösung nur in Christo sei, im Glauben an ihn und seine Erlösungstat. Da stehen wir heute natürlich an einer Wegscheide.

Es gibt Menschen, die gelernt haben, das Geheimnis in den Traditionen ihrer Lehre wahrzunehmen, aber vielleicht aus dem Gefühl einer gewissen Ausgetrocknetheit ihres Glaubenslebens heraus sich auf die Suche begeben. Sie sind jedoch so sehr mit ihren religiösen Formeln verwachsen, daß sie es mit der Angst zu tun bekommen, wenn sie tatsächlich ein Erlebnis haben, das in die Richtung einer Seinserfahrung weist, ohne zugleich aufzuzeigen, wie das Erlebte richtig in die überkommene Glaubenslehre einzuordnen sei.

Dieser Glaube an den transzendenten Gott geht aus von einer unaufhebbaren Distanz zwischen Gott und dem Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Erfahrung, für deren Gehalt nur noch der Name des Göttlichen angemessen scheint. Wie ist das zu vereinbaren?

Als lösendes Wort ist hier zu sagen: es wird in den beiden Fällen von verschiedenen Standorten aus gesprochen. Dem Einwand, in der Seinserfahrung liege die Gefahr der Selbstüberhebung des Menschen, begegnete schon Meister Eckehart so: Gott ist niemals identisch mit dem Menschen, aber es gibt Erlebnisse, in denen sich der Mensch eins *fühlt* mit einer göttlichen Wirklichkeit und dann sagt: Gott ist mir näher, als ich mir selber bin.

Wir *sind*, was wir suchen. Wer sagt: der Mensch ist hybrid, wenn er sich einbildet, Göttliches in sich zu tragen, der nimmt

den Menschen nur in einer Dimension wahr, die in ihrem Horizont begrenzt ist durch die Wirklichkeit von Raum, Zeit, Identität und Kausalität. Was über diesen Horizont hinausgeht, ist nicht mehr menschlich.

Der Identifikation des Menschen mit diesen Horizonten muß man gegenüberstellen, daß das, was er im Grunde seines Wesens zu *erleben* vermag, diesen Horizont tausendfach überschreitet. Das ihn Überschreitende ist er selbst in seinem *Wesen*. Er kann aber nur sagen: „ich habe das erfahren". Wenn er sagte: „ich bin das", so hätte er das Unsagbare in den Rahmen seines Ichs hineingenommen; man identifiziert sich gern mit der Höhe, die man einmal bei einem bestimmten Erlebnis gehabt hat und schleppt das mit wie einen Schatz, den man ein für allemal besitzt: ich bin Träger einer Seinserfahrung! Nein! Das wäre Größenwahn.

Es gibt aber kein solches Erlebnis, in dem unser innerstes Wesen – nämlich die Weise, in der auch die Christus-Wirklichkeit in uns anwesend ist – aufscheint, und das uns für einen Augenblick einer unglaublichen Befreiung öffnet oder in das Licht einer großen Verheißung stellt, dem nicht unmittelbar die Erfahrung der ungeheuren Distanz folgt zwischen dem, was da eben erfahren wurde, und dem in seiner alten Hülle sich wiederfindenden natürlichen Ich. Der Mensch fühlt sich nie so fern von Gott wie nach einer Erfahrung der Nähe. Er fühlt sich nachher so klein wie nie zuvor. Er kann sich in seinem Ich nicht identifizieren mit seinem Erleben. Die unendliche Distanz, die zwischen Gott und Mensch gesetzt ist, hat ihren guten Grund in der Erfahrung des Menschen, daß Gott, sowie man ihn gespürt hat, schon wieder weg ist. Aber wir dürfen dann ruhig sagen: was ich da eben gespürt habe, das war ich selbst in meiner tiefsten Tiefe.

Der Mensch, der auf dem Weg ist, hat als innere Kraft die dynamische Potenz, die ihn in Richtung auf das Gesuchte treibt. Aber jeder Schritt, bei dem er denkt, er hat es, hält ihn ab, den Weg weiterzugehen.

Das Leben ist eine schräggeneigte Spirale. Wenn wir eine gewisse Höhe erreicht haben, geht es wieder abwärts, und dabei meinen wir dann, daß die Dunkelheit, in die wir wieder eintauchen, viel dunkler sei als alles Frühere. Je größer das ist, was wir erfahren, desto weniger haben wir die Form, das ganz auszufüllen. Es gibt echte Berührungen durch die Dimension des Göttlichen, die zu ertragen man noch nicht ganz reif ist. Es gibt ein Hinweggenommensein vom Heiligen Geist, aber man hat die

Wurzeln noch nicht weit genug in der Erde, um das als Mensch auszutragen.

Aber die vielen Rückschläge, die man im Vorwärtsgehen erlebt, vollziehen sich doch auf anderen Ebenen. Wer es erfahren hat, hat in sich einen Stachel, mehr und mehr so zu werden, daß das, was er da einen Augenblick gespürt hat, ihn mehr und mehr *durchdringt*, ihn verwandelt; *werden* kann er das nie.

Wir dürfen nicht müde werden im Weitergehen, weil man sich beim Erreichten doch nie aufhalten kann. *Die vollendete Form gibt es nicht!* Das vermeintliche Angekommensein wäre das Ende des geistigen Weges.

Was wir suchen können und suchen dürfen, das ist *unsere persönliche Verwandlungsformel*. Das Wort Formel ist hier nicht begrifflich zu verstehen, sondern als die innere Haltung, in der wir übend lernen, wie man mit sich selbst umgehen muß, um an einen Punkt zu kommen, wo wir nicht mehr vom Weg herunterfallen können. Dann sind wir in der Form, die uns zugedacht ist auf einem Weg, auf dem das, was als göttlicher Funke in uns lebt, allmählich mehr und mehr zum Leuchten kommt – sowohl in unserem Bewußtsein als auch in unserem Tun und Lassen in der Welt.

Das ist es, was wir in unserer Meditation üben wollen – nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Wir geben uns hier nicht der Illusion hin, daß der Mensch in seinem wohlmeinenden, wollenden und sich bemühenden kleinen Ich wie Münchhausen sich gleichsam am eigenen Schopf aus dem Sumpf seiner Menschlichkeit herausziehen könne. Das wäre Selbsterlösung.

Ich glaube, daß auch die Theologie heute an einem Scheideweg steht. Sie hat in ihrer Lehre dem Glauben an eine objektive, von uns getrennte Wirklichkeit nicht nur den Vorzug, sondern die Alleingültigkeit gegeben und die im Erleben stattfindende Wirklichkeit gering geschätzt und zurückgedrängt. Von diesem Standort her wird als Selbsterlösung verdächtigt, was nicht in den Gestalten überlieferter Glaubensformeln sich zu erkennen gibt.

Von einer bestimmten Stufe der menschlichen Entwicklung an haben wir aber nicht nur das Recht, sondern die Pflicht, dem stattzugeben, daß in uns eine tiefere Wirklichkeit sich meldet. Erlösung können wir nicht selbst bewirken. Wir können nur uns bemühen, Bedingungen zu schaffen, unter denen das, was in uns darauf wartet, zugelassen zu werden, in die Erscheinung treten *kann*.

Je nach dem Standort, an dem ein Mensch steht, muß man die Sprache finden, die er versteht, und den Ansatz kennen, von dem er ausgeht. Die Theologie sagt: jede Mystik hat ihren geistlich-weltanschaulichen Hintergrund, aus dem alles herauswächst. Das heißt: ich mache als gestaltsehendes Bewußtsein mir ein Bild, das ich der Erfahrung als Ursache zugrundelege. Das ist der eine Standort. Der andere, dem der Vorwurf der Psychologisierung des Glaubens gemacht wird, stellt das Erleben einer Seinserfahrung an den Anfang und versteht die Gestalt, wie sie im Prisma des Ichs erscheint, als Konkretisierung der Erfahrung. Das sind zwei ganz verschiedene Ansätze, und man kann nicht sagen, der eine hat recht, der andere nicht.

Solange Sie aus dem Horizont des Welt-Ichs sehen, müssen Sie den als Häretiker beurteilen, der an den Glaubenswahrheiten, wie sie sich dem Ich präsentieren, vorbeigeht.

Aber man mache nicht aus dem Übermenschlichen wieder etwas Menschliches, indem man Bilder erzeugt. Sie kennen das Gebot: du sollt dir kein Bildnis machen. Es geht immer wieder für jedes Menschenleben um die Möglichkeit, inmitten des Unbegreiflichen das zu erfahren und zu bezeugen, was jenseits des Begreiflichen und Nicht-Begreiflichen liegt. Wo ich die große Liebe erfahre, da *spüre* ich Gott, da bin ich auf sicherem Boden.

Alle Wege führen nach Rom – wenn man „Rom" meint. In allen Menschen ist nichts anderes als „Rom" gemeint und angelegt und verbirgt sich in verschiedener Weise. In den Etappen des Verborgenseins klaffen die Menschen auseinander, schon durch das Fixieren ihrer jeweiligen Positionen und Vorstellungen. Sie können dasselbe meinen, aber durch die Weise des In-Form-Bringens wird es plötzlich Gegensatz. Das Gemeinsame ist in uns angelegt, und es sind die Stufen des Bewußtseins, durch die wir uns unterscheiden.

Nur im Annehmen dieser Gegensätze kann sich das Übergegensätzliche herauskristallisieren. Im Annehmen und Erkennen, daß in den Polen des Gegensätzlichen das Übergegensätzliche sich selbst begegnet, liegt die Möglichkeit eines die Gegensätze überwindenden Dialogs.

Der Fortschritt des Menschen zeigt sich darin, daß seine Fragen sich vertiefen. Letzte Antworten im Sinne des Ichs gibt es nicht. Die Lösung der Thematik, in der wir stehen, gibt es nicht durch theoretische Antworten, sondern *nur durch die Verwandlung im Sein*. Diese Entwicklung meint eine Dimension, die einer ganz anderen Ebene angehört als der, die wir mit unserem Ver-

stand ordnen müssen. Das Leben des Menschen hat seine Tiefendimension im Gefühl, nicht im Denken.

Es hängt die Zukunft des religiösen Lebens davon ab, daß wir an die Ur-Erfahrung wieder herankommen. Meister Eckehart ist nicht christlicher Glaube, sondern philosophia perennis (immerwährende Philosophie). Hier sind Ur-Erlebnisse wiedergegeben, die – was immer die geistliche Tradition sein mag – nicht Religion *sind*, aber als Basis jeder Religion *zugrundeliegen.*

Wir dürfen uns dem Erleben öffnen, ohne die Theologie auszuschalten, in der alles, was wir suchen, auch enthalten ist, nur in einer formalistischen Form. Wir müssen uns nur dazu bekennen, daß wir Erfahrungen machen wollen, in denen das alles Verwandelnde anklingt.

Die Übung des Za-Zen hat letztlich den Sinn, uns einer erfahrbaren Glaubensgewißheit näherzubringen, die nicht abhängig ist von theologischen Lehrsätzen. Steht die Erfahrung, auf die hin wir uns übend öffnen sollen, für uns als Christen dann im Zeichen dessen, was wir den „persönlichen Gott" nennen? Kann ein Mensch, der den Glauben an den persönlichen Gott verloren hat, diesen Glauben durch Za-Zen wiederfinden? Oder ist die Bezeichnung „persönlicher Gott" einer von den Begriffen, von denen wir in der Übung freiwerden sollen?

Za-Zen dient dazu, die Bedingung zu schaffen, unter der wir mehr als gewöhnlich in der Lage sind, das Ganz Andere in uns zu spüren und durch uns hindurchzulassen. Die einfachste Formel ist: Transparenz für Transzendenz – Durchlässigkeit für das Wesen, so daß wir es vernehmen und durch uns hindurchlassen können in die Welt. In uns hinein und durch uns hindurch.

Wenn wir aber von der überweltlichen Dimension sprechen oder vom Wesen, so gehört dazu ein ganz nüchterner Sinn. Wir machen hier eine harte, nüchterne Arbeit, aber eben eine Arbeit als Dienst am Göttlichen. In dieser Arbeit sollen wir an die nüchterne Form herankommen, in der wir nicht dem „lieben Gott" als einem Glaubensartikel anhängen, sondern jenseits von menschlichen Wertmaßstäben ein inneres Verhältnis zu Gott erfahren, es als zu uns gehörig in uns annehmen und dadurch uns immer wieder neu in Beziehung zu ihm setzen. Von diesen Voraussetzungen her möchte ich an die Beantwortung dieser Frage herangehen.

1. Es gibt heute viele Menschen, die nicht *mehr* an den per-

sönlichen Gott glauben können, weil sie in einer Welt voller Ungerechtigkeit seine Gerechtigkeit nicht sehen. Wenn das so ist, dann stand hinter der Vorstellung des persönlichen Gottes das Bild eines als Person gesehenen Übermenschen, der als unfehlbare Autorität die Guten belohnt und die Bösen bestraft. Die Autorität Gottes wird hier in menschlichen Maßstäben gesehen, und wenn sie nicht innerhalb dieser Maßstäbe verständlich ist und sich in Entsprechung zu ihnen bewährt, kann man dieser Autorität nicht mehr folgen und der Glaube geht verloren.

Menschen, die in dieser Weise ihren Glauben verlieren, der in der Kindheit noch verbunden war mit den numinosen Qualitäten des religiösen Kultes, mit der Kirche, mit der geistlichen Musik, werfen nun leicht nicht nur das mißverstandene Gottesbild über Bord, sondern werden skeptisch gegen alles, was sie aus der überweltlichen Dimension anrührt. Das ist der größte Schaden, der da entsteht.

Die Übung des Za-Zen, die von allen Lehrmeinungen frei ist und nur auf die eigene Erfahrung hinführen will, kann uns helfen, von dieser Skepsis wegzukommen und einen neuen Zugang zur Qualität des Numinosen zu finden. Wir können uns von einem Gottes*bild*, das nicht mehr trägt, auch trennen, ohne zugleich den Glauben zu verlieren. Echter Glaube ist nicht der Glaube an ein bestimmtes so und so zu definierendes Gottesbild, sondern er beruht auf einer Erfahrung, die den Menschen ständig begleitet, auf die er sich stützt und in der er eine überweltliche „Macht" oder Wirklichkeit *erfährt*. Dann beantwortet sich auch die Frage nach der Gerechtigkeit oder der Autorität Gottes neu und anders.

Das, was Gott genannt wird, hätte keinen Sinn, wenn es nicht Autorität wäre. Das ist aber eine Autorität, die wir als Menschen nicht durchschauen. Der Baum der Erkenntnis wächst auf dem Boden des Geheimnisses, der uns *als* Geheimnis Aufschluß gibt. Es ist gerade das Unbegreifliche dieser Autorität, das uns am Glauben halten soll. Wir begreifen sie nicht, aber wir *erleben* sie als innerlich verpflichtend. Echte Autorität kann man nie durchschauen, man kann sie nur anerkennen oder nicht anerkennen.

Unsere Beziehung zu dieser Autorität lebt darin, daß wir zu dem, was wir tun, in unserer eigenen Tiefe ein Ja oder ein Nein hören, wenn wir sehr genau hinhorchen und wirklich die Stimme unseres absoluten Gewissens hören und nicht die des von der Welt bedingten und auf die Welt bezogenen Ichs. Darin liegt alles: daß wir dieser inneren Stimme zustimmen und ihr gehorchen.

Im Za-Zen lernen wir, auf unsere innere Stimme zu horchen und sie in ihrer Gültigkeit zu unterscheiden von den weltbedingten Geräuschen in uns und außerhalb unserer selbst. Wenn wir diesen Dialog zwischen uns als dem Welt-Ich und uns als der inneren Stimme aus dem Wesen führen in der lebendigen Beziehung zur Transzendenz, dann üben wir uns mehr und mehr ein in die Erfahrung des alles durchwirkenden Gottes, der in uns Gestalt gewinnen und durch uns hindurchtönen möchte in die Welt.

2. Umgekehrt kann es geschehen, daß ein Mensch, vom Blitz des Seins getroffen, etwas so Gewaltiges erlebt, daß es ihn in die Knie zwingt. Und er dankt Gott und weiß auf einmal: die Instanz, der ich jetzt danken möchte, ist ja viel zu groß, als daß sie in das hineinpaßt, was ich bisher mit dem Wort „Gott" bezeichnet habe.

Das höchste Wort, das er bisher hatte, ist zu klein geworden. Er weiß, er wird niemals heranreichen an das unendliche Ganze, das wir Gott nennen. Meister Eckehart lehrt: „Was man von Gott sagt, das ist er nicht. Was man von Gott nicht sagt, das ist eigentlicher als das, was man von ihm sagt". Und der Mensch, der das erfahren hat, stellt fest, daß er mit dem Wort „Gott ist Person" unwillkürlich an eine in menschlichen Maßstäben eingegrenzte Person denkt und daß das nun nicht mehr geht, daß er aus diesem Grunde nicht mehr im herkömmlichen Sinne sagen kann: ich glaube an einen persönlichen Gott.

In dem Maße und in der Weise aber, wie er aus seiner Erfahrung heraus in Fühlung bleibt mit der Dimension, die ihn da angerührt hat, wird die Wirklichkeit Gottes fortan sein Leben durchdringen und bestimmend sein für seinen Glauben – nicht die Frage nach dem „persönlichen Gott".

3. Leben in Gott heißt Gott begegnen. Alles, dem wir begegnen, begegnet uns im unmittelbaren Erleben als ein Du, und nur in der naturwissenschaftlich-rationalen Abstraktion wird es ein Es, eine Sache, von der wir glauben, daß wir sie umso besser erkennen können in ihrer Eigentlichkeit, als wir uns als Menschen herausnehmen können. In dem Maße, als wir uns im rationalen Verstand entwickeln, so daß schließlich das rational Ergreifbare zum eigentlich Wirklichen wird, werden wir skeptisch gegen die Wirklichkeitsbedeutung dessen, dem wir subjektiv *begegnen*.

Wenn wir von Gott fragen, ob er nun objektiv eine Person sei oder nicht, ist das eine falsch gestellte Frage. Ein Ton *ist* nicht nur eine bestimmte Schwingungsfrequenz: er *lebt* nur als ein

Gehörtes. Und so gibt es eine ganze Wirklichkeit, die *als* Wirklichkeit eine *Wirklichkeit der Begegnung* ist.

So ist für uns Menschen auch das Göttliche eine Wirklichkeit der Begegnung. Ob es daneben noch eine Theologie gibt, die nach dem Vorbild der exakten Wissenschaften Überlegungen ontologischer Art anstellt darüber, ob es das Göttliche unabhängig vom Menschen gibt, das ist eine ganz andere Frage. Im lebendigen Glauben aber ist das Religiöse eine Welt der Begegnung.

In dieser Begegnung kommen wir nicht daran vorbei, das Ganz Andere, das uns in irgend einer Weise berührt, auch als ein Du zu erleben. Ohne ein Du gäbe es keine Begegnung. Je mehr dieses Erleben in einer Tiefendimension spielt, in der im Klang der Begegnung das Göttliche widertönt; je tiefer wir in die Wahrheit gelangen, welche die geistliche Übung uns erschließt, desto mehr begegnen wir im anderen auch uns selbst – im WESEN. Wo das Wesensauge aufgeht, wird durch alles Bedingte hindurch das Unbedingte sichtbar.

Das Wort Gott weist immer auf etwas hin, welches das übergreifende Geheimnis des uns umfangenden, schöpferisch vorantreibenden und auch bergenden Ganzen ist, von dem wir Menschen sprechen als einer Dimension, die, sobald wir im Ich sind, uns gegenübersteht, also ein Du ist; aber wenn wir vom Wesen her da sind, bleiben wir offen dafür, dieses „Du" *in uns* immer wieder zu überschreiten – zu transzendieren – und es so in einer Weise zu *erleben*, in der das Überraumzeitliche, das so weit weg von uns zu sein scheint, *auch in uns* ist – in der wir es *sind* in unserem Wesen.

Wir können von Gott sprechen auf der Ebene des natürlichen, weltbedingten Ichs, das Ich-Du denkt in der Getrenntheit von seinem göttlichen Ursprung und das immer tun wird. Wir können aber auch im Wesen – das ist der gleiche Mensch in der Weise des in ihm unabdingbar anwesenden göttlichen Kerns – dem begegnen, was wir als Ich in der Gestalt eines Du suchen. Dann ist das, dem wir begegnen, nicht mehr nur ein Du, sondern auch ein Eins-Sein, ein Zusammenfallen mit uns selbst. Das umstürzende Erlebnis liegt in der Coinzidenz von Du und Doch-nicht-mehr-Du. Die beiden sind gleichzeitig eins und doch verschieden. Die Distanz ist aufgehoben, und doch bleibt eine unendliche Distanz.

Das ist die Erfahrung, von der die Mystiker aller Zeiten und Kulturen sprechen. Meister Eckehart kommt aus dem Einheits-

erleben und sagt: „Ich und der Vater sind eins – nicht ein Hauch dazwischen". Auf der anderen Seite sagt er: „lieber Vater" – ich hier, der Vater dort. Das Vaterbild ist aber nicht mehr das gleiche Bild, das er hatte *vor* dem Erleben.

Die Gottesbilder aller Religionen in der Welt spiegeln immer bestimmte psychologische Strukturen, wie Martin Buber sagt. Aber wir sollen nicht vergessen, daß durch *alle* Strukturen hindurch Gott den Menschen und der Mensch Gott sucht. Dieses Suchen und Finden-Lassen ist ein dialektischer Prozeß, ein Hin- und Hergehen zwischen der Ich-Du-Beziehung und dem Einheitserleben, zwischen dem Ich, welches das Du sucht, und dem Wesen, welches das Du erlebt, das dann kein Du mehr zu sein braucht. Nur im Rhythmus zwischen diesen beiden Polen schreitet der homo religiosus fort.

Gott wird lebendig in diesem *Dialog*, und dieser Dialog findet *in uns* statt. Zu ihm werden wir gerufen in unserer tiefsten Tiefe, gerufen von einer Instanz, die uns überschreitet, die wir aber in uns erleben können, wenn wir uns dafür *bereiten*. Hier findet die Frage nach dem Sinn geistlicher Übung ihre umfassende Antwort.

Die Frage, ob wir als Christen durch Za-Zen zu der Erfahrung des „persönlichen Gottes" hingeführt werden, geht an der vollen Wirklichkeit Gottes vorbei. Wo es um Gott und das Erleben seiner Nähe geht, wird der Gegensatz von christlichem Glauben und der aus Erfahrung wachsenden Religiosität aufgehoben. Die Bezeichnung „der persönliche Gott" ist eine eingrenzende Begriffsbestimmung, die das *Erleben* der Transzendenz nicht in sich faßt. Mit zunehmender Erfahrung der immanenten Transzendenz kann das individuelle Getroffensein durch die in der Lehre der Theologie enthaltenen Geheimnisse wieder wachsen. Aber je weiter der Mensch sich der Fesseln des weltabhängigen Ichs entledigt, desto mehr gewinnt alles „Personsein" einen Charakter, der, vom Ich her gesehen, *überpersönlich* wird.

Die Vorstellung der Mitte und des Kerns eines transzendierenden Erlebens mag wohl einen personalen Charakter annehmen. Aber im lebendigen Glauben an einen persönlichen Gott ist die Verpflichtung eingewoben, alle Vorstellungen, alle gewordenen Gottesbilder immer wieder einzuschmelzen in der Tiefe jenes Geistes und jener Wahrheit, die jenseits aller Bilder sind.

Erfahrung des überpersönlichen Seins und personaler Glaube sind nicht sich gegenseitig ausschließende Wirklichkeiten, sondern gehören zusammen. In einer lebendigen Religiosität gehen sie auseinander hervor und wachsen in eins zusammen.

Darauf will die Übung des Za-Zen uns hinführen: zu einer „Glaubensgewißheit" aus Erfahrung, die gespeist ist aus den Quellen lebendiger Religiosität.

Die letzte Frage:
Die Verbeugung, die wir am Anfang und am Ende der Meditation machen, berührt mich fremdartig. Welchen Inhalt oder Sinn hat es, daß wir das tun?

Die letzte Antwort:
Das richtige Sitzen ist eine kultische Übung im Dienste des Überweltlichen – Gottes, Christi, Buddhas, des Seins, das steht jedem in seiner Tradition frei. Es ist ein Sich-Aufopfern und Anheimgeben des kleinen Ichs an ein Größeres.

Die Verbeugung ist wie das Knien eine der kultischen Grundgebärden, die den Sinn haben, Demut, Andacht, Hingabe und ein Sich-Öffnen auszudrücken. Am Anfang der Übung bedeutet sie also: ich mache mich jetzt bereit, mich dienend zur Verfügung zu stellen. Sie stellen sich damit bewußt aus dem Banalen des Alltags heraus. Am Ende bedeutet die Verbeugung Dank für das in der Übung Erfahrene, was es auch sei. Mit der Verbeugung gehen Sie innerlich geordnet und in der *Haltung der Übung* zurück in den Alltag, um ihn im *Geiste der Übung* zu bestehen.

Es gehört zu einem Weg der Übung und zum geistlichen Leben die *kultische Übung*. Daran sind wir heute nicht mehr selbstverständlich gewöhnt. Die Verbeugung bei der Meditation ist eine Möglichkeit, die Bedeutung des Kultischen neu zu entdecken und für sich selbst wieder fruchtbar zu machen. Das gehört zur Form.

Das Leben ist in sich selbst gesetzlich geordnet und der ausdrückliche Respekt vor diesem Gesetz bringt in unser menschliches Leben bestimmte Formen herein, die nicht nur symbolischen Sinn haben, sondern einen unmittelbar verwandelnden Sinn. Es geht nicht an, daß jemand, der sich auf den Weg des Selbstwerdens begibt, abends ungeordnet ins Bett fällt. Wir sind dafür verantwortlich, daß gerade dort, wo das Ich nicht mehr aufpaßt, in uns Ordnung ist. Das erreichen wir z. B. mit einer Abendzeremonie: sich aufrecht setzen oder hinknien, ehe Sie sich zum Schlafen in die Horizontale begeben, oder – wenn Sie das können – sich in der Horizontalen nochmal leibhaft ordnen.

Und dann sich stellen, mal saubermachen, Ordnung machen mit einem Gebet, einer Besinnung. Die Grundhaltung im Schlafen muß genauso geordnet sein wie im Wachen. Schlafen bedeutet nicht gegenüber dem Wachen eine gesetzlose Schlamperei, sondern ein geordnetes Ausruhen. Und in der Frühe ebenso mit einer Morgenzeremonie sich ordnen. Ihr Tag entscheidet sich in der Art, wie Sie vom Bett zum Waschtisch gehen. Wenn Sie da schon schlampen, was soll dann daraus werden! Stellen Sie sich bewußt richtig in den Tag hinein und gehen Sie im Hara.

Unterschätzen Sie auch nicht die kleinen Zeichen: Sie müssen ein kultisches Zeichen haben in Ihrem Raum (oder in einer Ecke), das niemand anders zu erkennen braucht. Jede Begegnung mit diesem Zeichen hält Sie zusammen. Das gehört zu Ihnen wie ein Ring, wie ein Andenken, das ist ein das Ich übergreifendes Selbst.

Kultische Zeichen und kultisches Handeln helfen uns, zu dienen und uns immer wieder einer größeren Kraft anheimzugeben, die wir im Kern unseres Wesens *sind* – ihr Raum zu geben, daß sie in uns wirken kann. Das ist eine Dimension, die transzendenter Natur ist, also den Horizont unseres Ichs überschreitet, aber *nicht nach außen, sondern nach innen.* Die immanente Transzendenz bildet den Kern des Menschseins. Die Aufgabe, die wir auf dem Weg der Übung haben, ist, uns *das* bewußt werden zu lassen, was in uns als Kernkraft ist und was uns im Wesen ausmacht.

Aber es gibt kein größeres Mißverständnis als zu glauben, daß eine Meditation, die uns an einen tieferen Grund an-nabelt, uns der Welt gegenüber unfähig mache. Es ist genau das Gegenteil! Was uns *in* der Welt immer wieder im Weg steht, ist das nur *an* der Welt interessierte kleine Ich. Wenn wir das einmal wirklich anheimgeben können, dann können wir, geladen und erfüllt und durchdrungen von dem Ganz Anderen, so weit kommen, daß wir auch im gegenständlich Wahrgenommenen noch das Übergegenständliche hindurchschimmern sehen.

Es geht in einem auch kultisch geübten geistlichen Leben darum, eine Weise des Schauens zu entwickeln, in dem der Naturwissenschaftler den Mystiker nicht mehr ausschließt, sondern einschließt, und der Mystiker den Naturwissenschaftler befruchtet, in einer anderen Weise zu sehen.

Das Reich Gottes, wie ich es verstehe, ist ein Reich Gottes *auf Erden, in* der Welt. Es ist gemeint als Ordnung *in* der Unordnung und nicht als ein Zustand, in dem die Welt dann endgültig

geordnet ist, also paradiesisch wird. Das Licht scheint in der Finsternis. Aber gerade deshalb ist das Licht in der Finsternis dieser Welt manifestierbar. Wir dürfen nicht sagen: wenn das Reich Gottes „nicht von dieser Welt" ist, dann haben wir mit dieser Welt nichts zu tun und müssen uns in die andere Welt wegretten – das gerade nicht!

Wir sind gerufen, in unsere finstere und ungeordnete Welt das hineinzutragen, was „nicht von dieser Welt" ist, und so mitzuwirken an der wechselseitigen Durchdringung der beiden Welten, deren Bürger wir sind. Aber nicht die Leistungen der Gesellschaft können das bewirken. Wo immer wir in der Gesellschaft an einer Stelle eingesetzt sind, an der wir Verantwortung zu übernehmen haben, hängt der Segen unseres Wirkens von der Tiefe und der Reife der eigenen Person ab. *Die Verwirklichung des Reiches Gottes auf Erden hängt einzig und allein ab von der lebendigen Beziehung jedes einzelnen Menschen zur Transzendenz.*

Es geht um das *Zeugnis* der anderen Welt in dieser Welt. Zeuge des Überweltlichen in der Welt kann nicht eine Gruppe, nicht eine Institution, nicht die Gesellschaft sein; Zeuge sein kann nur der einzelne.

Deshalb arbeiten wir hier an uns. Deshalb gehen wir einen Weg der Übung, und wenn es uns gelingt, vom Reich Gottes zu zeugen in dieser Welt, erfahren wir das Geschenk der Gnade.